IFU 2015900544-02 _TEFAL_BODYPARTNER_Format 110x156 03/04/12 14:09 Page1

Tefal®

BODYPARTNER

EN

PL

CS

HU

SK

RO

SR

HR

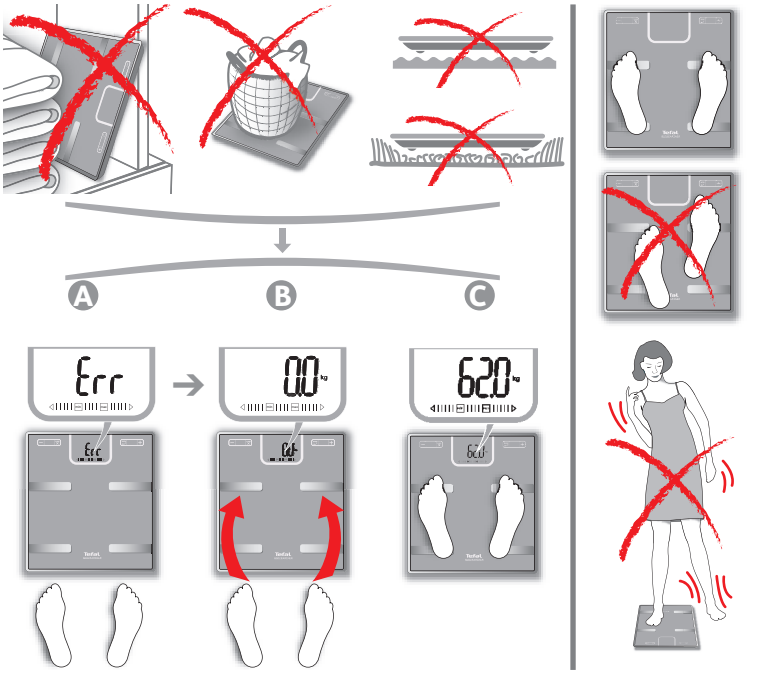
BG

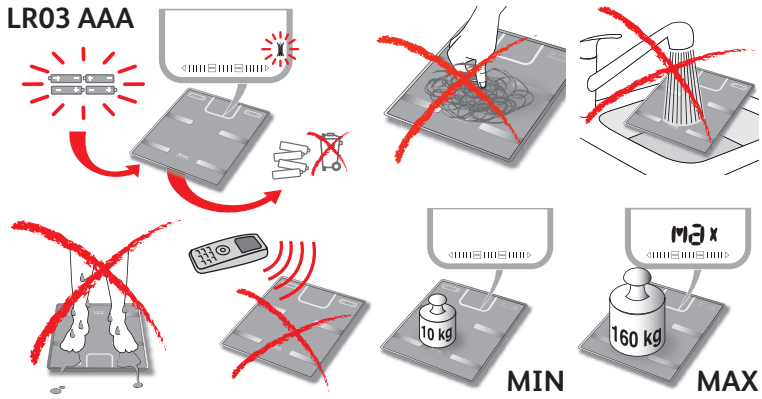
RU

SL

UK

www.tefal.com


A
B
C
Err
0.0
62.0


LR03 AAA
10 kg
160 kg
MIN
MAX

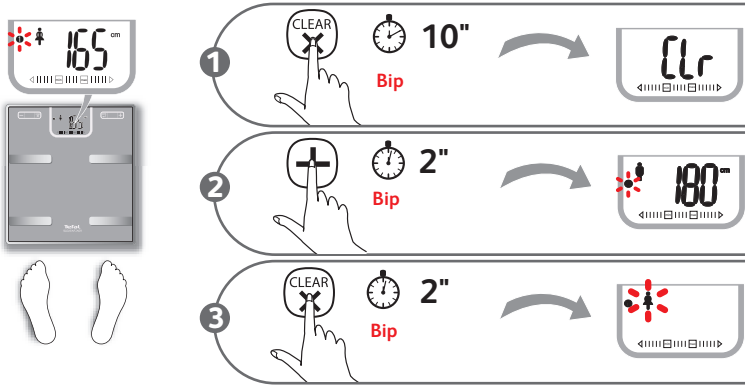
I

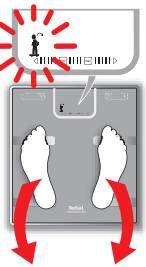
620
620
620

II

165
620
210

III


165
1
CLEAR
10"
Bip
CLr
2
2"
Bip
180
3
CLEAR
2"
Bip



Bip Bip Bip

10"

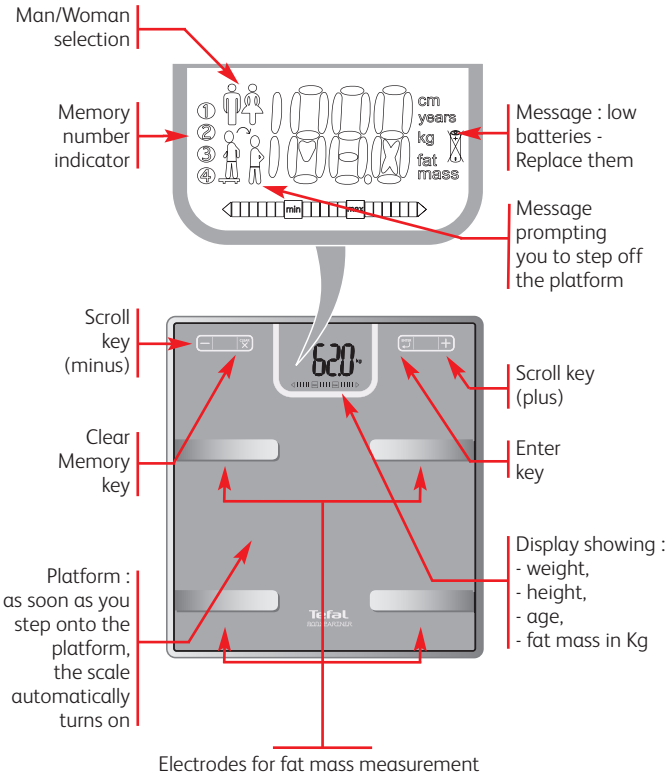
Bip

Bip Bip Bip

EN

The drawings in this user's manual are intended for illustration only and may slightly differ from the product.

Description



EN

Tips on tracking your weight

To control your weight and figure, you must know your **body composition** (including your fat mass). Muscles and fat mass, which essentially make up your weight, are indispensable for life, and must be distributed evenly. This distribution varies according to your sex, age and height.
Muscles allow you to carry out physical activities, lift objects and move without difficulty. The higher the muscle mass is, the more energy it consumes and thereby contributes to weight control.
Fat mass functions are insulation, protection and energy reserve. It is inert and stores surplus calories, if you eat more than what you burn. Physical exercise helps you to reduce it, whereas a sedentary lifestyle increases it.
In high quantities, fat mass is dangerous to health (cardiovascular risks, cholesterol, etc.).

If you are on a diet, **BODYPARTNER** will help you to control the loss of your fat mass while making sure your lean mass stays the same. This is helpful because an unsuitable diet can result in loss of muscle. However, only muscles consume energy.
This means that if you lose muscles, you will burn fewer calories and your body will store the fat. Therefore you cannot reduce your fat mass on a lasting basis without maintaining your muscle mass. **BODYPARTNER** will help you to monitor your diet and control the balance of your body composition over time.

To get the best out of your appliance, the body measurement must always be taken in the same conditions:
- **Measurements must be taken barefoot** (direct contact with the skin). Your feet must be dry and correctly positioned on the Electrodes, **see page 2**. Caution: if your feet are too calloused, the measurement may be distorted.
- Preferably **once a week first thing in the morning** (to avoid weight fluctuations during the day due to your food intake, digestion or physical activity).
- **15 minutes after you get up**, so that the water in your body can circulate to your lower limbs. It is also important to make sure that there is no contact between your legs (thighs, knees, calves) or between your feet. If necessary, slide a sheet of paper between your legs.

Measuring principle

When you step onto the scale, barefoot, a very low intensity electric current is transmitted into your body by the electrodes.
This current, transmitted from one foot to the other, comes up against obstacles when it must pass through fat.
This resistance of the body, called bio-electric impedance, varies according to your sex, age and height, and from this, the fat mass and its limits can be determined.
This appliance is entirely safe as it is operates with a very low voltage (1.5 V batteries).
However, measurements may be distorted in the following cases:
– people with a fever,
– children under 6 (appliance not calibrated under this age),
– pregnant women (perfectly safe however),
– people on dialysis, people with oedemas on the legs, people suffering from dysmorphia.

Precautions of use

- **Always place the scale on a flat & hard floor when your take your measurement. Avoid carpets and soft surfaces.**
- **Once you step onto the scale, try to stand still.**
- **Do not move the appliance when handling the keys.**
- **Caution: all the data stored in the memories will be lost when replacing batteries.**
- **Caution: the use of this appliance is prohibited for persons wearing pacemakers or any other electronical medical equipment due to risks of interferences with the electric current.**
- **The appliance is not a medical device ; it must not be used to determine weight for medical supervision, diagnosis or treatments purposes.**

Using your bathroom scale

Automatic switch-on when stepping onto the platform.

1 – Selecting your data

When using for the first time, a memory is assigned to you so that the scale can calculate you fat mass.
You must select your sex, height and age.

Step onto the platform and follow **sequence I, pages 3-4**.

EN

Step off the scale. To record your personal data, follow the below instructions :

Example of a 30-year old woman, 165cm tall

Your details are automatically recorded in the first free memory and a memory number is assigned to you.

1/ Selecting your sex:

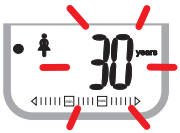
- If you are a woman, press ⊕ for 2 seconds.
- If you are a man, press ⊖ for 2 seconds.
- Confirm your choice by pressing ENTER for 2 seconds.

2/ Selecting your height (100 to 220 cm):

- If you are more than 165 cm tall, press ⊕ for 2 seconds, until your height is displayed.
- If you are less than 165 cm tall, press ⊖ for 2 seconds, until your height is displayed.
- Confirm your height by pressing ENTER for 2 seconds.

3/ Selecting your age:

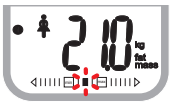
- If you are over 30, press ⊕ for 2 seconds, until your age is displayed.
- If you are under 30, press ⊖ for 2 seconds, until your age is displayed.
- Confirm your age by pressing ENTER for 2 seconds.



4/ Your weight is displayed again.

5/ Your fat mass is displayed in Kg.

6/ The horizontal graduated scale show you where your fat mass level is compared to your personalised limits (according to your age - height - sex). If the scale assignes you an already in use memory, refer to **"*Special Case*" page 9.**



EN

2 - Automatic user recognition system

Your bathroom scale is equipped with an automatic user recognition system.
When weighing for the first time, you must save your personal data (see previous paragraph).
On subsequent uses, you are automatically recognized by the scale.
Step onto the platform and follow **sequences I & II**, **pages 3-4**.

Special Case

Should 2 users have similar weights or if your weight differential is abnormally great, **BODYPARTNER** asks you to reconfirm your memory number.

In this case, after stepping off the platform :

– If the scale offers to save your details even though these are already in its memory: press on the CLEAR for 2 seconds, then on the ⊖ or ⊕ until your memory data are displayed. Then press on the ENTER to confirm your choice.

– If the scale gets the wrong memory for you: press for 2 seconds on ⊖ or ⊕ until your memory is displayed. Then press on ENTER to confirm your choice.

– If you are a new user, choose the first empty memory to save your settings and if all the memories are used, delete one of the memories **(see page 10, point 4).**

3 - Data on fat mass

The scale displays your fat mass in Kg.
Your body fat is also positioned on a chart that represents your personalised “healthy” limits (based on your gender, your age and your height). The goal is to provide an accurate and customised vision of where your body fat is in relation to your minimum and maximum limits.

Your body fat is below your minimum limit.
It would probably be wise to increase your body fat, because it is an important reserve of energy for your body.

Your body fat and muscle mass are well balanced, keep watching your weight.

EN

You are overweight in terms of body fat. Change your eating habits and/or exercise more.

Your body fat has exceeded the maximum measurement level.
You need to quickly change your habits, you are putting your health in danger.

4 – Clearing Memories

All the memories are used.
➔ Follow **sequence I, then III pages 3-4 :**

1) To clear your memory:

When your personal characteristics are displayed, press for 10 seconds on ⊠ . The message "**Clr**" appears and 3 beeps will sound. Step back on the platform to record your details.

2) To clear a memory other than your own:

When your personal characteristics are displayed, press for 2 seconds on ⊖ or ⊕ to reach the memory to be deleted, then press for 10 seconds on ⊠. The message"**Clr**" appears and 3 beeps will sound.

3) To change the settings of your memory: (change in age or size)

When your personal characteristics are displayed, press for 2 seconds on ⊠ to reach the characteristics in memory.
Proceed as in the paragraph **"Using your bathroom scale – Selecting your data", page 7.**

Special Messages

Messages/Situations	Actions/Solutions
	The load exceeds the maximum capacity of 160 Kg. ➔ **Do not exceed the maximum capacity**
	The appliance needs you to step off the platform to continue the sequence. ➔ **Step off the platform.**

EN

	1) All the memories are used. ➔ See "Clearing memories" **page 10**. **2) The BODYPARTNER scale does not recognise you.** ➔ Select your memory and your height by pressing for 2 seconds on ENTER and press 2 seconds on +.
	See **page 2.**
	The scale recognises you in a wrong memory: please see **"*Special Case*"**, **page 9.**
	You press a button to save your data and the scale does not react. 1) **BODYPARTNER detects something other than your finger pressing.** ➔ Please ensure : – that you are pressing with just one finger, – that you are not leaning on the platform, – that you are not holding it, – that **BODYPARTNER** is placed on the ground. Or **2) You have pressed the button too briefly.** ➔ Keep your finger pressing 2 seconds on the button.

Environment protection first!

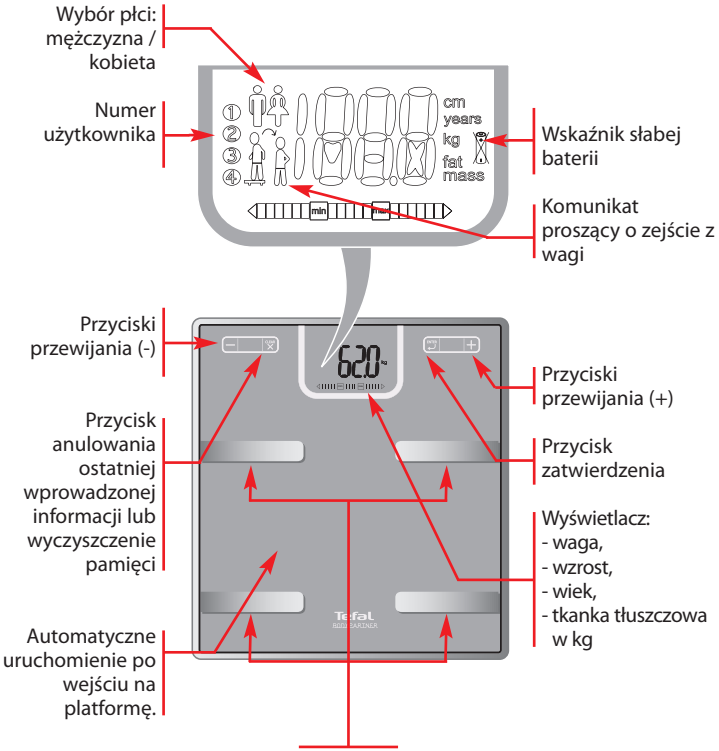
ⓘ Your appliance contains valuable materials which can be recovered or recycled.

➲ Leave it at a local civic waste collection point.

Poszczególne rysunki służą wyłącznie jako ilustracja funkcji urządzenia **BODYPARTNER** i nie oddają wiernie rzeczywistości.

PL

Opis



Elektrody do pomiaru masy tłuszczowej

PL

Nowe podejście do wagi ciała

Aby lepiej zadbać o swoją wagę i sylwetkę, ważne jest poznanie **składu własnego ciała** (woda, mięśnie, kości i tkanka tłuszczowa).
Mięśnie i tkanka tłuszczowa mają główny udział w wadze ciała i są niezbędne do życia, odpowiednie proporcje między nimi muszą jednak zostać zachowane.
Proporcje te zależą od płci, wieku i wzrostu.
Mięśnie pozwalają utrzymać odpowiednią aktywność fizyczną, podnosić przedmioty, poruszać się bez trudu. Im większa jest masa tkanki mięśniowej, tym więcej zużywa ona energii i dzięki temu pomaga kontrolować wagę.
Tkanka tłuszczowa służy jako izolacja, zabezpieczenie i zapas energii. Jest to bierny magazyn nadwyżki kalorii, odkładanych w przypadku nadmiernego spożywania posiłków. Ćwiczenia fizyczne pozwalają ją zredukować, natomiast siedzący tryb życia zwiększa jej ilość.
Gdy tkanki tłuszczowej jest dużo, staje się ona niebezpieczna dla zdrowia (niewydolność układu krążenia, nadmiar cholesterolu).

W ramach diety, **BODYPARTNER** pomaga kontrolować utratę masy tkanki tłuszczowej, czuwając jednocześnie nad prawidłową proporcją tkanki mięśniowej.
Nieprawidłowa dieta może doprowadzić do zaniku mięśni, a to właśnie mięśnie zużywają dostarczaną energię.
W przypadku utraty masy mięśniowej, ciało spala mniej kalorii i odkłada nadmiar w postaci tkanki tłuszczowej. Nie można więc trwale zmniejszyć masy tkanki tłuszczowej bez utrzymania masy tkanki mięśniowej.
BODYPARTNER pozwala kontrolować dietę i zachować trwałą równowagę ciała.

Aby urządzenie dawało pełną satysfakcję, pomiar wagi ciała musi być wykonywany zawsze w takich samych warunkach:
- **obowiązkowo na boso** (bezpośredni kontakt ze skórą)Stopy powinny być suche i prawidłowo ustawione na elektrodach **(patrz strona 2)**. Uwaga, jeżeli warstwa stwardniałej skóry na stopach jest gruba, pomiar może być nieprawidłowy,
- najlepiej **raz w tygodniu po przebudzeniu** (aby pomiar nie uwzględniał zmian wagi ciała w ciągu dnia związanych ze spożywaniem posiłków, trawieniem i aktywnością fizyczną użytkownika),
- **kwadrans po wstaniu z łóżka**, tak aby woda zawarta w organizmie spłynęła do kończyn dolnych.

PL

Należy również upewnić się, że nie ma styku pomiędzy nogami (udami, kolanami, łydkami) oraz pomiędzy stopami. W razie potrzeby, włożyć między nogi arkusz papieru.

Zasada pomiaru

Gdy wchodzisz boso na wagę, elektrody emitują bardzo słaby impuls elektryczny, który przebiega przez Twoje ciało.
Impuls ten, przebiegający z jednej stopy do drugiej, napotyka na przeszkodę, gdy przechodzi przez tkankę tłuszczową.
Ten opór ciała, nazywany impedancją bioelektryczną jest różny w zależności od płci, wieku i wzrostu użytkownika. Pozwala on zmierzyć ilość tkanki tłuszczowej i określić jej wartości graniczne.
Urządzenie to nie jest w żadnej mierze niebezpieczne, ponieważ wytwarza bardzo niskie napięcie (4 baterie 1,5 V).
Tym niemniej, istnieje ryzyko zafałszowania wyników pomiaru w następujących przypadkach:
– gdy osoba ważona ma gorączkę,
– gdy dziecko ma mniej niż 6 lat (urządzenie nie zostało skalibrowane do ważenia osób młodszych),
– gdy kobieta jest w ciąży (nie ma jednak żadnego niebezpieczeństwa),
– gdy osoba ważona jest dializowana, cierpi na obrzęki nóg, lub jest dotknięta dysmorfią.

Środki ostrożności

- **Pamiętać o ustawieniu wagi na płaskiej i stabilnej powierzchni. Nie ważyć się na wykładzinie ani na dywanie.**
- **Po wejściu na platformę wagi, nie ruszaj się.**
- **Nie należy przenosić urządzenia podczas obsługi klawiszy.**
- **Uwaga, przy zmianie baterii informacje zapisane w pamięciach zostają utracone.**
- **Uwaga: zabrania się korzystania z urządzania przez osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca lub używające innych medycznych aparatów elektronicznych ze względu na ryzyko zakłócenia ich pracy przez impuls elektryczny.**
- **Waga nie jest urządzeniem medycznym, nie należy stosować jej do określania masy ciała na potrzeby monitorowania, diagnozowania lub leczenia.**

PL

Automatyczne uruchomienie po wejściu na platformę.

1 – Wybór danych

Podczas pierwszego ważenia, aby waga mogła obliczyć Twój poziom tkanki tłuszczowej, zostanie przypisana Ci pamięć.
Musisz wybrać płeć, wzrost oraz wiek.

Wejść na wagę **i wykonać sekwencję I – strony 3-4.**
Po zejściu z wagi, w celu zapisania danych osobowych w pamięci, postępuj według następujących wskazówek:

Przykład kobiety w wieku 30 lat o wzroście 165 cm

Twoje parametry są automatycznie zapisywane w pierwszej wolnej pamięci i otrzymujesz przypisany do Ciebie numer pamięci.

1/ Wybór płci:

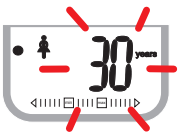
- Jeżeli jesteś kobietą, naciskaj przez 2 sekundy przycisk ⊞.
- Jeżeli jesteś mężczyzną, naciskaj przez 2 sekundy przycisk ⊟.
- Naciskaj przez 2 sekundy przycisk ENTER , aby zatwierdzić wybór.

2 / Ustawianie wzrostu (od 100 do 220 cm):

- Jeżeli mierzysz ponad 165 cm, naciskaj przez 2 sekundy przycisk ⊞, aż wyświetli się Twój wzrost.
- Jeżeli mierzysz mniej niż 165 cm, naciskaj przez 2 sekundy przycisk ⊟ , aż wyświetli się Twój wzrost.
- Naciskaj przez 2 sekundy przycisk ENTER , aby zatwierdzić wzrost.

3/ Ustawianie wieku:

- Jeżeli masz ponad 30 lat, naciskaj przez 2 sekundy przycisk ⊞, aż wyświetli się Twój wiek.
- Jeżeli masz mniej niż 30 lat, naciskaj przez 2 sekundy przycisk ⊟, aż wyświetli się Twój wiek.
- Naciskaj przez sekundy przycisk ENTER, aby zatwierdzić wiek.

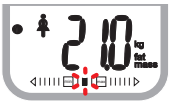


PL

4/ Twoja waga zostaje wyświetlona ponownie.

5/ Twój poziom tkanki tłuszczowej zostaje wyświetlony w kg.

6/ Pozioma skala wskazuje Ci, jak sytuuje się poziom Twojej tkanki tłuszczowej w stosunku do spersonalizowanych wartości granicznych (w zależności od Twojego wieku – wzrostu - płci). Jeśli waga przypisuje Ci zajętą już wcześniej pamięć, zob. ***"Szczególny Przypadek"*, strona 16.**



2 – System automatycznego rozpoznawania użytkownika.

BODYPARTNER jest wyposażony w system automatycznego rozpoznawania użytkownika.
Przy pierwszym ważeniu, należy zapisać informacje osobiste w pamięci wagi (patrz poprzedni punkt).
Przy kolejnych ważeniach, **BODYPARTNER** rozpoznaje automatycznie użytkownika.
Wejść na wagę i wykonać **sekwencje I i II – strony 3 i 4.**

Szczególny przypadek

W przypadku, gdy dwaj użytkownicy mają podobną wagę lub różnica Twojej wagi w stosunku do ostatniego ważenia jest nienaturalnie duża, **BODYPARTNER** prosi o potwierdzenie Twojego numeru użytkownika.

Wtedy, po zejściu z wagi:

– jeśli waga sugeruje wpisanie Twoich danych, podczas gdy znajdują się one już w pamięci: naciskaj przez 2 sekundy na ⊠ następnie na ⊖ lub ⊕ aż do wyświetlenia Twojej pamięci. Następnie naciśnij na ↵, aby zatwierdzić wybór.

– jeśli waga rozpoznaje Cię w niewłaściwej pamięci: naciskaj przez 2 sekundy na ⊖ lub ⊕ aż do wyświetlenia Twojej pamięci. Następnie naciśnij na ↵, aby zatwierdzić wybór.

– Jeśli jesteś nowym użytkownikiem, wybierz pierwszą wolną pamięć, aby zapisać swoje parametry, a jeśli wszystkie pamięci są zapełnione, usuń jedną z nich **(zob. strona 17, punkt 4).**

3 – Informacje na temat poziomu tkanki tłuszczowej.

Waga łazienkowa wyświetla Twój poziom tkanki tłuszczowej w kg.
Tkanka tłuszczowa znajduje się również na graficznej prezentacji osobistych wartości granicznych zachowania dobrego zdrowia (obliczona na podstawie płci, wieku i wzrostu użytkownika).
Ma to na celu wskazanie w sposób precyzyjny i indywidualny, gdzie znajduje się tkanka tłuszczowa względem minimalnych i maksymalnych wartości granicznych.

PL

Twoja tkanka tłuszczowa znajduje się poniżej minimalnego wartości granicznej.
Rozsądne byłoby zwiększenie masy tkanki tłuszczowej, ponieważ jest ona ważnym magazynem energii dla Twojego ciała.

Tkanka tłuszczowa i tkanka mięśniowa są w odpowiednich proporcjach, kontynuuj kontrolowanie swojej wagi.

Masz zwiększoną ilość tkanki tłuszczowej.
Zmień swoje zwyczaje żywieniowe i/lub zacznij uprawiać sport.

Ilość tkanki tłuszczowej przekroczyła górną wartość graniczną.
Jak najszybciej zmień swoje przyzwyczajenia, Twoje zdrowie jest zagrożone

4 – Kasowanie Pamięci

Wszystkie pozycje pamięci są zajęte.
wykonaj sekwencje I i II, strony 3 i 4:

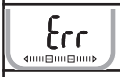
1) Aby wyczyścić pozycję pamięci:
Gdy wyświetlane są twoje dane, naciskaj przez 10 sekund przycisk CLEAR. Pojawia się komunikat "**Clr**" i 3 sygnały dźwiękowe. Stań na wadze, aby wprowadzić swoje dane.

2) Aby wyczyścić inną pozycję pamięci:
Gdy wyświetlają się Twoje dane, naciskaj przez 2 sekundy ⊕ lub ⊖, aby wybrać pozycję do usunięcia, a następnie naciskaj przez 10 sekund CLEAR. Pojawia się komunikat "**Clr**" i 3 sygnały dźwiękowe.

PL

3) Aby zmienić zapisane parametry: (zmiana wieku lub wzrostu)
Gdy wyświetlane są Twoje dane, naciskaj przez 2 sekundy przycisk CLEAR, aby móc zmieniać parametry zapisane w pamięci.
Postępować zgodnie z punktem **"DZIAŁANIE – Wybór donych", strona 15.**

Komunikaty specjalne

Komunikaty / Sytuacje	Działanie / Rozwiązania
	Obciążenie wagi jest wyższe niż maksymalny zakres pomiaru 160 kg. ➔ **Nie przekraczać maksymalnego obciążenia.**
	Urządzenie prosi o zejście w celu kontynuowania sekwencji. ➔ **Zejdź z wagi.**
	1) Wszystkie pozycje pamięci są zajęte. ➔ zob. „Kasowanie pamięci", **strona 17.** **2) Brak rozpoznania.** Wybierz swoją pamięć i swój wzrost naciskając przez 2 sekundy na + i naciśnij przez 2 sekundy na przycisk ENTER.
	Patrz **strona 2**
	Twoje dane pojawiają się w innej pamięci: zob. **„Szczególny Przypadek", strona 16.**
	Po naciśnięciu przycisku w celu zapisania danych urządzenie **BODYPARTNER** nie reaguje. **1) BODYPARTNER został naciśnięty więcej niż jednym palcem.** ➔ Upewnij się: – czy naciskasz tylko jednym palcem, – czy nie opierasz się na wadze, – czy waga nie jest przyciśnięta, – czy **BODYPARTNER** jest prawidłowo ustawiony na podłożu. lub **2) Naciśnięcie przycisku było zbyt krótkie.** ➔ Przytrzymać wciśnięty przycisk przez 2 sekundy.

Bierzmy czynny udział w ochronie środowiska!

ⓘ Twoje urządzenie jest zbudowane z materiałów, które mogą być poddane ponownemu przetwarzaniu lub recyklingowi.

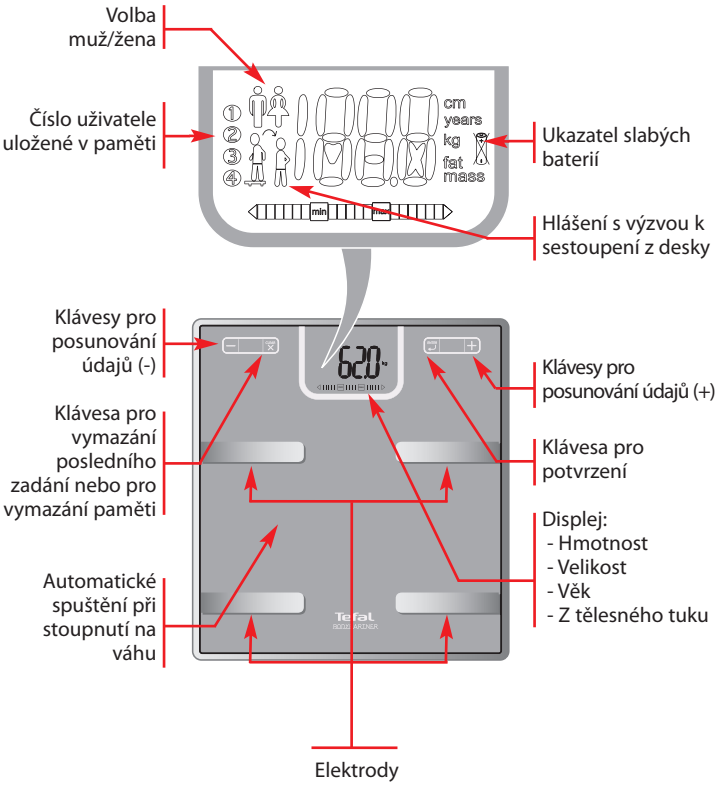
➲ W tym celu należy je dostarczyć do wyznaczonego punktu zbiórki.

PL

Různé nákresy jsou určeny výlučně k tomu, aby ilustrovaly jednotlivé vlastnosti **BODYPARTNER** a nejsou přesným odrazem skutečnosti.

Popis

CS



Nový přístup k hmotnosti

CS

Pro dosažení správné tělesné hmotnosti a postavy je důležité znát **složení svého těla** (voda, svaly, kosti a tuková hmota).
Svaly a tuková hmota, které se na tělesné hmotnosti podílejí nejvíce, jsou životně důležité a musí být rovnoměrně rozloženy. Toto rozložení se liší v závislosti na pohlaví, věku a výšce postavy.
Svaly nám umožňují vykonávat fyzickou činnost, zvedat předměty a bezbolestně se pohybovat. Čím je svalová hmota objemnější, tím více energie spotřebuje, což má příznivý vliv na správnou tělesnou hmotnost.
Tuková hmota slouží jako izolant, jako ochranná vrstva a rezerva energie. Je nehybná a uchovává nadbytečné kalorie v případě, že jíte více, než kolik vydáváte. Tělesné cvičení ji omezuje, nečinnost zvětšuje.
Ve větším množství ohrožuje tuková hmota naše zdraví (kardiovaskulární rizika, cholesterol,…).

Při dietě vám **BODYPARTNER** pomáhá kontrolovat ztrátu tukové hmoty, přičemž dohlíží na řádné zachování vaší svalové hmoty. Špatně nastavená dieta totiž může vést až k svalovému úbytku. Svaly však spotřebovávají energii.
Při úbytku svalstva spalujeme méně kalorií a tělo tedy ukládá tuk. Bez udržení svalové hmoty proto nelze docílit trvalé ztráty tukové hmoty. **BODYPARTNER** vám poskytuje kontrolu nad dietou a možnost dosažení tělesné rovnováhy v čase.

V zájmu dosažení vaší naprosté spokojenosti s tímto
přístrojem je třeba měření provádět za stejných podmínek:
- **zásadně s bosýma nohama** (přímý kontakt s kůží). Bosé nohy musejí být suché a řádně stát na elektrodách **(viz strana 2)**. Pozor! V případě výrazně mozolnatých chodidel může být měření nepřesné.
- nejlépe **jednou týdně** po probuzení (aby se neprojevovalo kolísání hmotnosti během dne, související s příjmem potravy, trávením nebo tělesnou aktivitou člověka).
- **1/4 hodiny po probuzení**, aby voda v těle byla již rovnoměrně rozvedena do dolních končetin.

Je rovněž důležité, aby se vzájemně nedotýkaly nohy (stehny, koleny, lýtky), ani chodidla. V případě potřeby mezi nohy vložte list papíru.

CS

Zásady měření

Když vystoupíte bosýma nohama na desku, přenese se elektrodami do vašeho těla elektrický proud velmi slabé intenzity.

Tento proud prochází z jednoho chodidla do druhého a při průchodu tukem naráží na odpor.

Tento odpor těla se nazývá bioelektrická impedance, mění se v závislosti na pohlaví, věku, postavě uživatele a umožňuje stanovit tukovou hmotu a její hranice.

Tento přístroj není nebezpečný, neboť používá velice slabý proud (4 článkové baterie po 1,5 V).

V následujících případech však existují rizika nepřesného měření:

– osoby s horečkou,
– dětí mladší 6 let (přístroj není kalibrován na věk pod touto hranicí),
– těhotné ženy (nicméně bez nebezpečí),
– osoba s dialýzou, osoby s otoky na nohou, osoby postižené dysmorfií.

Návod k použití

- **Vážení vždy provádějte na pevné a rovné ploše. Vážení neprovádějte na koberci nebo na potahové krytině.**
- **Jakmile si stoupnete na osobní váhu, nehýbejte se.**
- **Při manipulaci s tlačítky váhu nepřemísťujte.**
- **Pozor! Při výměně článkových baterií dojde ke ztrátě informací uložených v paměti.**
- **Pozor: tento přístroj nesmí používat osoby s kardiostimulátory nebo s jinými elektronickými lékařskými implantáty, protože elektrický proud může nebezpečně rušit jejich funkce.**
- **Nejedná se o zdravotnický přístroj, takže ho nelze používat pro zjišťování hmotnosti za účelem pozorování, k diagnostickým účelům nebo za účelem lékařského vyšetření.**

Fungování

Automatické spuštění při stoupnutí na váhu.

1 – Výběr parametrů

Při prvním vážení dostanete přidělenou paměť, aby mohla váha vypočítat hodnotu vašeho tělesného tuku.
Je nutné zadat vaše pohlaví, výšku a věk.

Vystupte na desku a sledujte **sekvenci I – strany 3-4.**
Sestoupili jste z desky, pro uložení vašich osobních charakteristik do paměti postupujte následujícím způsobem:

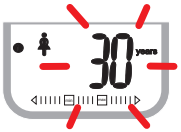
CS

Příklad 30leté ženy o výšce 165 cm.
Vaše parametry se automaticky uloží do první volné paměti, číslo paměti dostanete přidělené.

1/ Volba pohlaví:
- Jste-li žena, stiskněte na 2 sekundy ⊕.
- Jste-li muž, stiskněte na 2 sekundy ⊖.
- Pro potvrzení výběru stiskněte na 2 sekundy ENTER.

2/ Volba výšky postavy (od 100 do 220 cm):
- Měříte-li nad 165 cm, stiskněte na 2 sekundy ⊕, až na vaši výšku.
- Měříte-li pod 165 cm, stiskněte na 2 sekundy ⊖, až na vaši výšku.
- Pro potvrzení výběru výšky stiskněte na 2 sekundy ENTER.

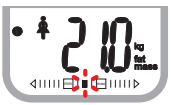
3/ Volba věku:
- Máte-li nad 30 let, stiskněte na 2 sekundy ⊕, až na váš věk.
- Máte-li pod 30 let, stiskněte na 2 sekundy ⊖, až na váš věk.
- Pro potvrzení výběru věku stiskněte na 2 sekundy ENTER.



4/ Znovu se zobrazí vaše hmotnost.

5/ Hodnota tělesného tuku se zobrazí v kg.

6/ Na horizontální stupnici se zobrazí hodnota vašeho tělesného tuku v poměru k osobním limitům (podle věku, výšky a pohlaví).
Pokud je vám přidělena již obsazená paměť, nahlédněte do části ***„Zvláštní případ“*** **na str. 24**.



CS

2 – Systém pro automatické rozeznání uživatele

BODYPARTNER je vybaven systémem pro automatické rozeznání uživatele.
Při prvním vážení musíte své osobní charakteristiky uložit do paměti (viz předchozí odstavec).
Při každém dalším vážení vás **BODYPARTNER** automaticky pozná.
Vystupte na desku a sledujte **sekvence I a II – strany 3 a 4.**

Zvláštní případ

Mají-li 2 uživatelé podobnou hmotnost nebo je-li rozdíl vaší hmotnosti mimořádně velký, **BODYPARTNER** vás vyzve k opakovanému potvrzení vašeho čísla paměti.

Po sestoupení z desky pak:

– v případě, že váha od vás požaduje zadání údajů a vy jste už v paměti zavedeni: na 2 sekundy stiskněte CLEAR, poté ⊖ nebo ⊕, dokud se nezobrazí vaše paměť. Poté svou volbu potvrďte stisknutím ENTER.

– pokud jste rozpoznáni v nesprávné paměti: na 2 sekundy stiskněte ⊖ nebo ⊕, dokud se nezobrazí vaše paměť. Poté svou volbu potvrďte stisknutím ENTER.

– Pokud jste nový uživatel, zadejte své parametry do první prázdné paměti; jsou-li všechny paměti obsazené, jednu paměť vymažte **(viz strana 25, bod 4)**.

3 – Údaje o tělesném tuku

Množství tělesného tuku, které váha zobrazuje, je uvedeno v kg.
Vaše tuková hmota je rovněž vyznačena na grafu udávajícím vaše individuální hranice "dobrého zdravotního stavu" (vypočtené na základě vašeho pohlaví, věku a výšky postavy).
Cílem je přesně zjistit, kde se nachází vaše individuální tuková hmota ve vztahu k minimální a maximální hranici.

Vaše tuková hmota je pod dolní hranicí. Bylo by rozhodně na místě zvýšit množství tukové hmoty, neboť představuje vaši tělesnou energetickou rezervu.

Vaše tuková a svalová hmota jsou v rovnováze, i nadále sledujte svou hmotnost.

CS

Vaše tuková hmota je příliš objemná. Upravte své stravovací návyky a věnujte větší pozornost tělesnému cvičení.

Vaše tuková hmota překročila maximální měřitelnou hodnotu.
Urychleně změňte své návyky, vaše zdraví je ohroženo.

4 – Vymazání paměti

Celá paměť je obsazena.
➔ Postupujte podle sekvencí I, pak III, strany 3 a 4:

1) Pro uvolnění paměti:
Při zobrazení svých osobních charakteristik stiskněte na 10 sekund CLEAR . Objeví se hlášení "**Clr**" a přístroj vydá 3 pípnutí. Znovu vystupte na desku a registrujte se.

2) Pro uvolnění jiné paměti než je vaše vlastní:
Při zobrazení svých osobních charakteristik stiskněte na 2 sekundy + nebo −, abyste přešli na paměť, kterou chcete vymazat, potom stiskněte na 10 sekund CLEAR. Objeví se hlášení ""**Clr**" a přístroj vydá 3 pípnutí.

3) Pro změnu parametrů vaší paměti (změna věku nebo výšky postavy)
Při zobrazení svých osobních charakteristik stiskněte na 2 sekundy CLEAR, přejdete do charakteristik své paměti. Postupujte jako v odstavci **«FUNGOVÁNÍ – Výběr parametrů», strana 22.**

CS

Speciální hlášení

Hlášení / situace	Příčina / Řešení
	Zatížení překračuje maximální únosnost 160 kg. ➔ **Nepřekračujte maximální zatížení.**
	Pro pokračování sekvence je třeba, abyste sestoupili z desky. ➔ **Sestupte z desky.**
	1) Celá paměť je obsazena. ➔ viz „Vymazání paměti“ **na straně 25.** **2) Pokud nejste rozpoznáni:** ➔ Na 2 sekundy stiskněte ⊕, zvolte si svou paměť a velikost a na 2 sekundy stiskněte tlačítko ENTER.
	Viz **strana 2**
	Pokud jste rozpoznáni v jiné paměti: viz ***„Zvláštní případ“*** **na straně 24.**
	Po stisku tlačítka pro zaznamenání svých charakteristik **BODYPARTNER** nereaguje. 1) **BODYPARTNER detekuje kromě stisku vašeho prstu ještě další stisk.** ➔Ujistěte se: – že tisknete tlačítko pouze jedním prstem, – že netisknete na desku, – že ho nedržíte stisknutý, – že **BODYPARTNER** je na zemi. Nebo **2) Stiskli jste tlačítko příliš krátce.** ➔Stiskněte tlačítko prstem po dobu 2 sekund.

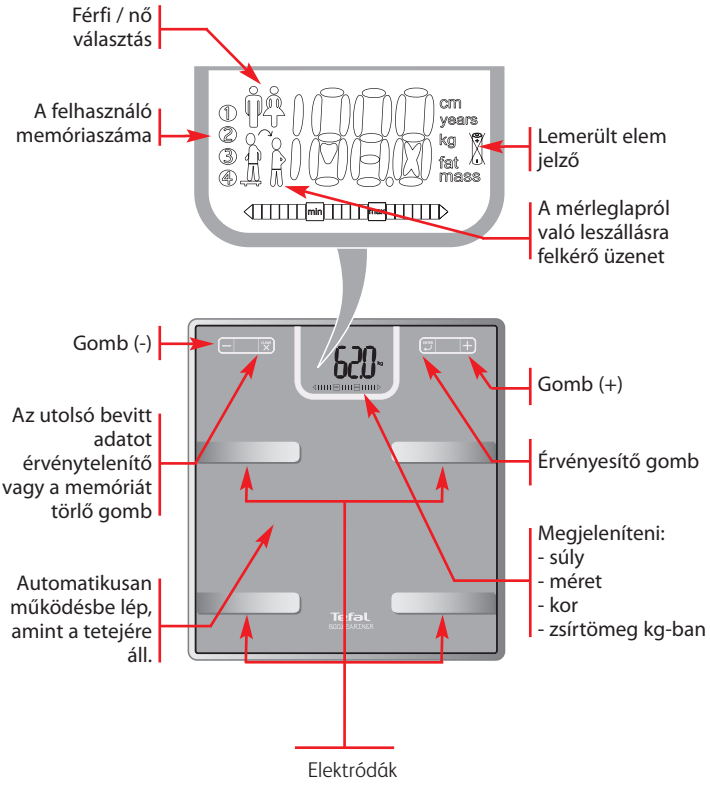
Podílejme se na ochraně životního prostředí!

ⓘ Váš přístroj obsahuje četné zhodnotitelné nebo recyklovatelné materiály.
➲ Svěřte jej sběrnému místu nebo, neexistuje-li, smluvnímu servisnímu středisku, kde s ním bude naloženo odpovídajícím způsobem.

A különböző ábrák kizárólag a **BODYPARTNER** személymérlegek jellemzőinek ábrázolására szolgálnak, és nem tükrözik szigorúan a valóságot.

Leírás

HU



HU

A testsúly új megközelítése

Testsúlyának és alakjának ellenőrzés alatt tartása érdekében fontos a test összetételének ismerete (víz, izom, csont és zsírtömeg).
A testsúly jelentős részét képező izomzat és zsírtömeg az élet elengedhetetlen részei, amelyek kiegyensúlyozott eloszlásban kell jelen legyenek a szervezetben.
Ez az eloszlás nemtől, kortól és magasságtól függően változik.
Az izomzat lehetővé teszi fizikai tevékenységek elvégzését, tárgyak megemelését és a fáradtság nélküli mozgást. Minél nagyobb az izomtömeg, annál több energiát emészt fel, így segít a testsúly ellenőrzés alatt tartásában.
A zsírtömeg szerepe a szigetelés, a védelem és az energiatárolás. A zsírtömeg passzív, és eltárolja a fölösleges kalóriákat, amelyek abban az esetben jelentkeznek, ha többet fogyaszt, mint amennyit felhasznál. Ez fizikai gyakorlatokkal csökkenthető, az ülő életmód azonban növeli.
Nagy mennyiségben a zsírtömeg veszélyessé válik az életre (szív- és érrendszeri megbetegedések, koleszterin stb.).

Fogyókúra esetén a **BODYPARTNER** személymérleg segít Önnek a zsírtömegvesztés ellenőrzésében, az izomtömeg megtartása mellett. Egy nem megfelelően alkalmazott fogyókúra izomtömeg-csökkenést okozhat. Viszont az izmok azok, amelyek az energiafogyasztást biztosítják.
Izomcsökkenés esetén a szervezet kevesebb energiát éget el, és a test több zsírt tárol el. Következésképpen a zsírtömeg nem csökkenthető tartósan az izomtömeg megőrzése nélkül. A **BODYPARTNER** személymérleg lehetővé teszi fogyókúrájának irányítását és teste egyensúlyának tartós ellenőrzés alatt tartását.

Annak érdekében, hogy a készüléket teljes megelégedéssel használja, a testsúly mérését mindig ugyanolyan körülmények között végezze:
- **kötelezően mezítláb** (közvetlen kapcsolat a bőrrel). Lábfejei szárazak kell legyenek, megfelelően elhelyezve az elektródákon **(lásd a 2. oldalt)**. Figyelem! Túl sok bőrkeményedés téves mérési eredményeket okozhat.
- lehetőleg **hetente egyszer**, ébredéskor (a táplálkozással, emésztéssel és fizikai tevékenységgel kapcsolatos súlyingadozások kiszűrése érdekében).
- **negyed órával ébredés után,** hogy a testben található víz eloszlódjon az alsó végtagokban.

Fontos továbbá, hogy a lábak (combok, térdek, lábikra) és a lábfejek ne érintkezzenek egymással. Szükség esetén csúsztasson egy papírlapot a két lába közé.

Mérési elv

Amikor mezítláb feláll a mérőlapra, az elektródák nagyon gyenge elektromos áramot vezetnek át a testén.

Ez az áram, amely az egyik lábból a másikba kerül, akadályba ütközik, amikor zsírrétegen kell keresztülhaladnia.

A test ezen, bioelektromos impedanciának nevezett ellenállása nemtől, kortól és magasságtól függően változik, és lehetővé teszi a zsírtömeg és a határértékek meghatározását.

A készülék nem jelent semmilyen veszélyt, mivel nagyon gyenge árammal működik (4 darab 1,5 voltos elem).

Ugyanakkor téves mérési eredmények születhetnek a következő esetekben:

– lázas személyek,
– 6 évnél fiatalabb gyerekek (a készülék nincs hitelesítve ez alatt az életkor alatt),
– terhes nők (ugyanakkor a készülék használata nem jelent veszélyt),
– művesén élő, lábödémában szenvedő vagy diszmorfiás személyek.

HU

Használati óvintézkedések

- **A mérést mindig kemény és sík talajon végezze! A mérést ne végezze szőnyegen!**
- **Ha már ráállt a személymérlegre, mellőzze a mozgást.**
- **A gombok kezelése közben ne helyezze át a terméket.**
- **Figyelem! Elemcsere alkalmával a memóriákban tárolt információk elvesznek.**
- **Figyelem: tilos a készülék szívritmusszabályozóval vagy más elektronikus orvosi készülékkel élő személyek általi használata, mivel az elektromos áram interferenciákat okozhat.**
- **Ez a készülék nem orvosi készülék, nem használható a súly meghatározására megfigyelés, diagnózis felállítása vagy orvosi kezelés céljából.**

Működés

Automatikusan működésbe lép, amint a tetejére áll.

1 – Adatok beállítása

Az első mérésnél a személymérleg azért, hogy kiszámíthassa az Ön testzsírtömeg, memóriát rendel Önhöz.

Be kell állítania a nemét, a magasságát és az életkorát.

Álljon a mérőlapra, **és kövesse az I. eljárást – 3. és 4. oldal.**
Miután leszállt a mérőlapról, személyes adatainak rögzítéséhez kövesse a következő utasításokat:

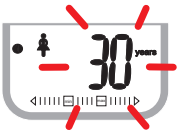
30 éves, 165 cm magas nő esetén érvényes példa
Az Ön jellemzői automatikusan elmentődnek az első szabad memóriába, és hozzárendelődik a memóriaszám.

HU

1/ A nem kiválasztása:
- Ha Ön nő, akkor 2 másodpercig tartsa lenyomva a ⊕ gombot.
- Ha Ön férfi, akkor 2 másodpercig tartsa lenyomva a ⊖ gombot.
- Az ENTER gomb 2 másodperces nyomva tartásával érvényesítse a választást.

2/ A magasság kiválasztása (100 és 220 cm között):
- Ha 165 cm-nél magasabb, tartsa lenyomva 2 másodpercig a ⊕ gombot, magasságának eléréséig.
- Ha 165 cm-nél alacsonyabb, tartsa lenyomva 2 másodpercig a ⊖ gombot, magasságának eléréséig.
- Az ENTER gomb 2 másodperces nyomva tartásával érvényesítse a magasságát.

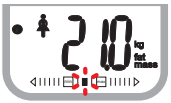
3/ A kor kiválasztása:
- Ha 30 évnél idősebb, tartsa lenyomva 2 másodpercig a ⊕ gombot, korának eléréséig.
- Ha 30 évnél fiatalabb, tartsa lenyomva 2 másodpercig a ⊖ gombot, korának eléréséig.
- Az ENTER gomb 2 másodperces nyomva tartásával érvényesítse a korát.



4/ Súlya ismét megjelenik a kijelzőn.

5/ Testzsírtömeg kg-ban jelenik meg.

6/ A fokozatokra osztott vízszintes skála jelzi Önnek, hogy testzsírszintje hol helyezkedik el a személyére szabott határokhoz képest (kor – magasság – nem szerint).Ha a személymérleg már foglalt memóriát rendel Önhöz, olvassa el a ***„Sajátos eset"*** **szakaszt, ld. 31. oldal.**



HU

2 – A felhasználót automatikusan felismerő rendszer

A **BODYPARTNER** személymérleg automatikus felhasználó-felismerő rendszerrel rendelkezik.

Az első mérés alkalmával rögzítenie kell személyes adatait a memóriába (lásd az előző pontot).

Az ezt követő mérések alkalmával a **BODYPARTNER** személymérleg automatikusan felismeri.

Álljon a mérőlapra, **és kövesse az I. és II. eljárást – 3. és 4. oldal.**

Sajátos eset

Abban ez esetben, ha 2 felhasználó nagyon közeli testsúllyal rendelkezik, vagy ha testsúlyában rendellenesen nagy változás következett be, akkor a **BODYPARTNER** személymérleg kérni fogja memóriaszámának ismételt megerősítését.

Ennek megfelelően, miután leszállt a mérőlapról:

– ha a személymérleg felajánlja Önnek a mentést, holott Ön már szerepel a memóriában: nyomja meg 2 másodpercig a CLEAR gombot, majd a − vagy a + gombot, amíg meg nem jelenik az Önre vonatkozó memória. Utána nyomja meg a ENTER gombot, hogy érvényesítse a választást.

– ha a személymérleg rossz memóriát használva ismeri fel Önt: nyomja meg 2 másodpercig a − vagy a + gombot, amíg meg nem jelenik az Önre vonatkozó memória. Utána nyomja meg a ENTER gombot, hogy érvényesítse a választást.

– Ha Ön új felhasználó, válassza ki az első üres memóriát a paraméterei elmentésére, és ha minden memória foglalt, törölje az egyik memóriát **(ld. 32 . oldal, 4 . pont).**

3 – Információk a testzsírtömegről

Személymérlege a testzsírtömegét kg-ban jeleníti meg.
A készülék egy grafikonon is megjeleníti zsírtömegét, amelyen láthatók az egészséges élethez szükséges személyes határértékek (nem, kor és magasság függvényében kiszámítva).
A cél a zsírtömeg pontos és személyre szabott, minimum és maximum határértékekhez viszonyított elhelyezkedésének megjelenítése.

HU

Zsírtömege a minimum határérték alatt található.
Kétségtelenül javallott zsírtömegének növelése, mivel az fontos energiatartalék szervezete számára.

Zsírtömege és izomtömege kiegyensúlyozott arányú; folytassa testsúlyának felügyeletét.

Túl nagy zsírtömeggel rendelkezik.
Változtasson étkezési szokásain és/vagy végezzen fizikai tevékenységet.

Zsírtömege átlépte a maximálisan mérhető szintet.
Változtasson sürgősen szokásain, mivel veszélyezteti a saját egészségét.

4 – Memóriák törlése

Az összes memória foglalt.
➔ kövesse az I., majd a III. eljárást – 3. és 4. oldal:

1) Az Önhöz rendelt memória kiürítése:

Személyes adatainak kijelzésekor tartsa lenyomva 10 másodpercig a CLEAR gombot. A "**Clr**" üzenet jelenik meg, és 3 hangjelzés hallható. Az adatok rögzítéséhez álljon fel a mérőlapra.

2) Egy másik memória kiürítése:

Személyes adatainak kijelzésekor tartsa lenyomva 2 másodpercig a + vagy − gombot, hogy a törölni kívánt memóriához lépjen. Ezt követően tartsa lenyomva 10 másodpercig a CLEAR gombot. A "**Clr**" üzenet jelenik meg, és 3 hangjelzés hallatszik.

***3)* Az Önhöz rendelt memória paramétereinek módosítása:**
(a kor vagy a magasság módosítása)
Személyes adatainak kijelzésekor tartsa lenyomva 2 másodpercig a CLEAR gombot, amelynek segítségével beléphet memóriájának tulajdonságaihoz. Járjon el a **"MŰKÖDÉS – Adatok beállítása" részben leírtaknak megfelelően, a 29. oldalt.**

Speciális üzenetek

HU

Üzenetek / Helyzetek	Műveletek / Megoldások
	A terhelés meghaladja a maximális 160 kg-os értéket. ➔ **Ne lépje túl a maximális terhelhetőséget.**
	Az eljárás folytatásához le kell szálljon a mérőlapról. ➔ **Szálljon le a mérőlapról.**
	1) Az összes memória foglalt. ➔ ld. „Memóriák törlése", **32. oldal.** **2) A mérleg nem ismeri fel Önt.** ➔Válassza ki az Önre vonatkozó memóriát és a magasságát, megnyomva 2 másodpercig a + gombot, és nyomja 2 másodpercig a ENTER gombot.
	Lásd **a 2. oldalt**
	Másik memória ismeri fel Önt: ld. ***„Sajátos eset"*, 31. oldal.**
	Megnyom egy gombot az adatai rögzítése érdekében, és a **BODYPARTNER** személymérleg nem reagál. **1) A BODYPARTNER személymérleg egy másik nyomást is érzékel az ujjával végzett nyomáson kívül.** ➔ Győződjön meg a következőkről: – a gombnyomást csak egyetlen ujjal végzi, – nem támaszkodik a mérőlapra, – nem fogja azt ujjai közé, – a **BODYPARTNER** személymérleg a talajon van. Vagy **2) Túl röviden nyomta meg a gombot.** ➔ Ujjával tartsa lenyomva 2 másodpercig a gombot.

Első a környezetvédelem!

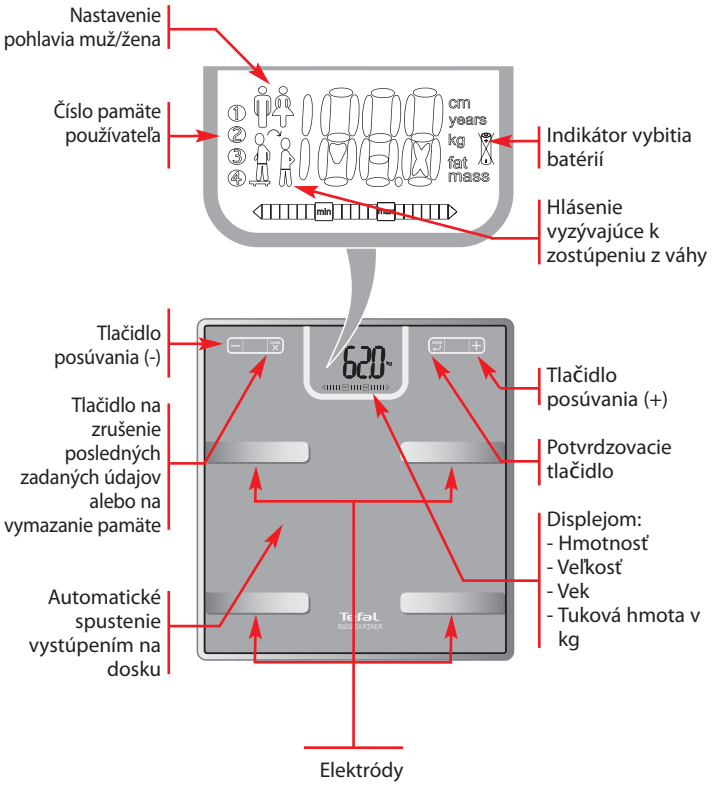
ⓘ Az Ön terméke értékes újrahasznosítható anyagokat tartalmaz.

➲ Kérjük, készülékét ne dobja ki, hanem adja le az erre a célra kijelölt gyűjtőhelyen.

HU

Jednotlivé obrázky slúžia iba na ilustráciu vlastností prístroja **BODYPARTNER** a neodrážajú presnú skutočnosť.

Popis



SK

Nový spôsob kontroly hmotnosti

SK

Ak chcete lepšie regulovať svoju hmotnosť a svoju postavu, je dôležité poznať **zloženie svojho tela** (voda, svaly, kosti a tuková hmota).
Svaly a tuková hmota, od ktorých sa hmotnosť odvíja v prvom rade, sú nevyhnutné pre život a musia byť rozložené rovnomerným spôsobom. Toto rozloženie sa mení v závislosti od pohlavia, veku a výšky.
Svaly umožňujú vykonávať fyzické aktivity, zdvíhať predmety a premiestňovať sa bez námahy. Čím je väčšia svalová hmota, tým je väčšia spotreba energie, ktorá môže pomáhať pri regulácii hmotnosti.
Tuková hmota slúži ako izolačná a ochranná vrstva a zásoba energie. Je inertná a ukladajú sa v nej nadbytočné kalórie, ak jete viac, ako spotrebujete. Fyzické cvičenie môže pomôcť znížiť tukovú hmotu, avšak sedavý spôsob života prispieva k jej zväčšovaniu.
Príliš veľké množstvo tukovej hmoty je nebezpečné pre zdravie (riziko kardiovaskulárnych ochorení, cholesterol a pod.).

Prístroj **BODYPARTNER** pomáha počas diéty kontrolovať stratu tukovej hmoty, pričom zároveň kontroluje aj udržanie správneho množstva svalovej hmoty. Samozrejme, že nesprávne prispôsobený stravovací režim môže viesť aj k zníženiu svalovej hmoty. Sú to však práve svaly, ktoré spotrebovávajú energiu.
Pri strate svalovej hmoty sa spotrebuje menej kalórií a telo si ukladá viac tukov. To znamená, že k trvalému úbytku tukovej hmoty nemôže dôjsť bez toho, aby sa udržala svalová hmota. Prístroj **BODYPARTNER** vám umožní regulovať diétu a dlhodobo koordinovať telesnú rovnováhu.

Aby ste boli s týmto prístrojom úplne spokojní, zloženia tela sa musí zisťovať vždy za tých istých podmienok:
– **musíte byť bosí** (priamy kontakt s pokožkou). Chodidlá musia byť suché a správne umiestnené na elektródach (pozri **stranu 2**). Upozornenie: v prípade, že máte na chodidlách veľa mozoľov, meranie môže byť chybné.
– pokiaľ možno **raz týždenne** po zobudení (aby sa nemusela brať do úvahy fluktuácia hmotnosti počas dňa v súvislosti so stravovaním, trávením alebo fyzickou aktivitou danej osoby).
– **1/4 hodinu po vstaní z postele,** aby sa voda obsiahnutá v tele dostala do dolných končatín.
Je dôležite dbať na to, aby sa nohy (stehná, kolená, lýtka) ani chodidlá nedotýkali. V prípade potreby medzi obe nohy vložte list papiera.

Princíp váženia

Keď sa postavíte na váhu bosými chodidlami, pomocou elektród sa do vášho tela prenáša elektrický prúd veľmi slabej intenzity.
Tento prúd, ktorý sa vysiela z jedného chodidla do druhého, ťažko prechádza tukovou hmotou.
Tento odpor tela, nazvaný bio-elektrická impedancia, sa mení v závislosti od pohlavia, veku a výšky používateľa a umožňuje zistiť množstvo tukovej hmoty a jej hraničné hodnoty.
Tento prístroj nepredstavuje žiadne nebezpečenstvo, pretože je napájaný iba slabým prúdom (4 batérie veľkosti 1,5 V).
Avšak váženie môže byť nesprávne v nasledujúcich prípadoch:
– u osôb, ktoré majú zvýšenú teplotu,
– u detí mladších ako 6 rokov (prístroj nie je nakalibrovaný na nižší vek),
– u tehotných žien (avšak nehrozí žiadne nebezpečenstvo),
– u dialýzovaných pacientov, osôb, ktoré majú edémy na nohách, osôb, ktoré trpia dysmorfiou.

SK

Upozornenia týkajúce sa používania

- **Vážte sa vždy na pevnej a rovnej podlahe. Neválžte sa na ani na kovraloch, ani na kobercoch.**
- **Keď stojíte na osobnej váhe, už sa nehýbte.**
- **Prístroj nepremiestňujte, keď práve manipulujete s tlačidlami.**
- **Upozornenie: pri výmene batérií sa informácie uložené v pamätiach stratia.**
- **Upozornenie: tento prístroj nesmú používať osoby so srdcovým stimulátorom alebo iným elektronickým lekárskym prístrojom, pretože by mohli byť rušené elektrickým prúdom.**
- **Tento prístroj nie je lekárskym zariadením, nesmie sa používať na váženie osôb za účelom lekárskeho dohľadu, diagnostiky či liečby.**

Prevádzka

Automatické spustenie vystúpením na dosku.

1 – Voľba údajov

Pri prvom vážení, aby mohla osobná váha vypočítať váš podiel tukov, sa vám pridelí pamäť.
Musíte zadať svoje pohlavie, výšku a vek.

Postavte sa na váhu **a pokračujte podľa časti I – strana 3 a 4.**

Po zídení z váhy, aby ste svoje osobné údaje uložili do pamäte, dodržiavajte nasledujúce pokyny:

Príklad 30-ročnej ženy, ktorá meria 165 cm

Vaše údaje sa automaticky uložia do prvej voľnej pamäte a pridelí sa vám číslo pamäte.

SK

1/ Nastavenie pohlavia:

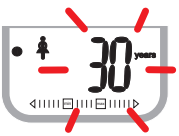
- Ak ste žena, 2 sekundy stláčajte tlačidlo ⊞ .
- Ak ste muž, 2 sekundy stláčajte tlačidlo ⊟.
- Svoju voľbu potvrďte 2-sekundovým stlačením tlačidla ENTER.

2/ Nastavenie výšky (od 100 do 220 cm):

- V prípade, že meriate viac ako 165 cm, 2 sekundy stláčajte tlačidlo ⊞ , až kým sa nenastaví vaša výška.
- V prípade, že meriate menej ako 165 cm, 2 sekundy stláčajte tlačidlor ⊟ , až kým sa nenastaví vaša výška.
- Svoju výšku potvrďte 2-sekundovým stlačením tlačidla ENTER .

3/ Nastavenie veku:

- V prípade, že máte viac ako 30 rokov, 2 sekundy stláčajte tlačidlo ⊞ , až kým sa nenastaví váš vek.
- V prípade, že máte menej ako 30 rokov, 2 sekundy stláčajte tlačidlo ⊟ , až kým sa nenastaví váš vek.
- Svoj vek potvrďte 2-sekundovým stlačením tlačidla ENTER .



4/ Vaša váha sa znova zobrazí.

5/ Váš podiel tuku sa zobrazí v kg.

6/ Vodorovná mierka so stupňami uvádza, kde sa nachádza váš podiel tuku vzhľadom na vaše osobné limity (podľa vášho veku - výšky - pohlavia). Ak vám osobná váha pridelí už obsadenú pamäť, konzultujte časť ***Zvláštny prípad*****, strana 39.**

2 – Systém automatickej identifikácie používateľa

Prístroj **BODYPARTNER** je vybavený systémom na automatické rozpoznanie používateľa.
Pri 1. vážení musíte do pamäte uložiť svoje osobné údaje (pozri predchádzajúci odsek).
Pri nasledujúcich váženiach vás prístroj **BODYPARTNER** automaticky rozpozná.
Postavte sa na váhu a pokračujte **podľa časti I a II – strana 3 a 4.**

SK

Zvláštny prípad

V prípade, že 2 používatelia majú podobnú hmotnosť alebo ak je rozdiel vašich hmotností veľmi veľký, prístroj **BODYPARTNER** vás vyzve, aby ste zadali svoje číslo pamäte.

Potom po zídení z váhy:

– ak vám osobná váha navrhne uloženie, zatiaľ čo vy už ste uložení v nejakej pamäti, stlačte na 2 sekundy tlačidlo ⌧ alebo ⊖ či ⊕, kým sa nezobrazí vaša pamäť. Stlačte následne tlačidlo ↵ pre potvrdenie svojho výberu.

– ak vás váha rozpozná v spojení s nesprávnou pamäťou, stlačte na 2 sekundy tlačidlo ⊖ alebo ⊕, kým sa nezobrazí vaša pamäť. Následne stlačte tlačidlo ↵ pre potvrdenie svojho výberu.

– Ak ste novým používateľom, zvoľte prvú prázdnu pamäť pre uloženie svojich parametrov, a ak sú všetky pamäte plné, vymažte nejakú pamäť **(pozri stranu 40, bod 4).**

3 – Informácie o podiele tuku

Vaša osobná váha zobrazí váš podiel tuku v kg.
Tuková hmota sa zobrazuje aj na grafe, ktorý zobrazuje vaše individualizované hraničné hodnoty prispievajúce k "dobrému zdraviu" (vypočítané podľa vášho pohlavia, veku a výšky).

Cieľom je presne pre každého používateľa určiť, kde sa nachádza tuková hmota v porovnaní s min. a max. hraničnými hodnotami.

Vaša tuková hmota sa nachádza pod vašou hraničnou hodnotou.
Bolo by žiaduce zvýšiť tukovú hmotu, pretože v tejto tukovej hmote sa vytvára zásoba energie potrebná pre vaše telo.

SK

Vaša tuková a svalová hmota sú vyvážené, naďalej si kontrolujte svoju hmotnosť.

Máte príliš veľa tukovej hmoty.
Zmeňte svoje stravovacie návyky a/alebo sa začnite venovať nejakej fyzickej aktivite.

Vaša tuková hmota prevyšuje maximálnu hodnotu, ktorú je možné namerať.
Rýchlo zmeňte svoje návyky, pretože ohrozujete svoje zdravie.

4 – Vymazanie pamäte

V prípade, že sú všetky miesta v pamäti obsadené:
➔ postupujte podľa časti I a potom III na strane 3 a 4:

1) Vymazanie pamäte:

Počas zobrazovania vašich osobných údajov 10 sekúnd stláčajte tlačidlo CLEAR. Na displeji sa zobrazí hlásenie "**Clr**" a odznejú 3 zvukové znamenia. Znova sa postavte na váhu, aby vás váha zaregistrovala.

2) Vymazanie pamäte iného používateľa:

Počas zobrazovania vašich osobných údajov 2 sekundy stláčajte tlačidlo + alebo tlačidlo −, aby ste sa dostali do pamäte, ktorú chcete vymazať, a potom 10 sekúnd stláčajte tlačidlo CLEAR. Na displeji sa zobrazí hlásenie "**Clr**" a odznejú 3 zvukové znamenia.

3) Zmena parametrov pamäte: (zmena veku alebo výšky)

Počas zobrazovania vašich osobných údajov 2 sekundy stláčajte tlačidlo CLEAR, aby ste sa dostali do pamäte, v ktorej sú uložené vaše údaje.
Postupujte podľa odseku **"Prevádzka – Voľba údajov", strana 37.**

Špeciálne hlásenia

Hlásenia / Situácie	Akcie / Riešenia
	Záťaž vyššia ako je maximálna nosnosť 160 kg. ➔ **Neprekračujte maximálnu záťaž.**
	Ak chcete v danej sekvencii pokračovať, musíte zísť z váhy. ➔ **Zíďte z váhy.**
	1) V prípade, že sú všetky miesta v pamäti obsadené. ➔ pozri „Vymazanie pamäti“ **na strane 40**. **2) Ak vás váha neidentifikuje.** ➔ Zvoľte svoju pamäť a výšku stlačením tlačidla ⊞ na 2 sekundy a stlačte tlačidlo ⏎ na 2 sekundy.
	Pozri **stranu 2**
	Budete identifikovaní v inej pamäti: pozri ***„Zvláštny prípad“*, strana 39.**
	Stlačíte tlačidlo, aby ste uložili svoje údaje, ale prístroj **BODYPARTNER** nereaguje. **1) Prístroj BODYPARTNER detekoval inú tiaž ako tiaž prsta.** ➔ Skontrolujte: – či tlačidlo stláčate iba jedným prstom, – či sa neopierate o váhu, – či váha nie je zachytená, – či je prístroj **BODYPARTNER** správne položený na podlahe. Alebo **2) Ste krátko stlačili tlačidlo.** ➔ Tlačidlo stláčajte 2 sekundy.

Podieľajme sa na ochrane životného prostredia!

ⓘ Váš prístroj obsahuje početné zhodnotiteľné alebo recyklovateľné materiály.

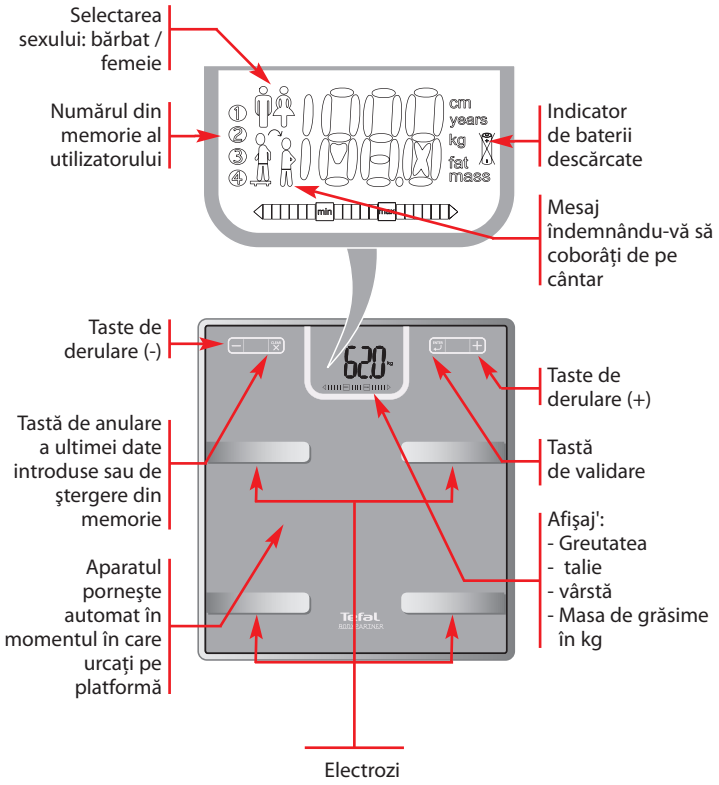
➲ Zverte ho zbernému miestu alebo, ak neexistuje, zmluvnému servisnému stredisku, kde s ním bude naložené zodpovedajúcim spôsobom.

SK

Diferitele desene au scopul exclusiv de a ilustra caracteristicile aparatului **BODYPARTNER** şi nu reflectă în mod strict realitatea.

Descriere

RO



O nouă abordare a greutăţii

Pentru un mai bun control al greutăţii şi siluetei dumneavoastră, este important să cunoaşteţi compoziţia corporală (apă, muşchi, oase şi masă de grăsime).
Muşchii şi masa de grăsime, principalele componente ale greutăţii corporale, sunt responsabile de viaţă şi trebuie repartizate în mod echilibrat. Această repartizare variază în funcţie de sex, vârstă şi talie.
Prezenţa muşchilor permite practicarea de activităţi fizice, ridicarea de greutăţi, deplasarea fără dificultate. Cu cât masa musculară este mai mare, cu atât aceasta consumă mai multă energie şi contribuie astfel la controlul greutăţii.
Masa de grăsime are rol de izolator, de protecţie şi de rezervă de energie. Aceasta este inertă şi stochează caloriile excedentare dacă mâncaţi mai mult decât consumaţi.
Exerciţiul fizic permite reducerea masei de grăsime, iar sedentarismul duce la creşterea acesteia.
În cantităţi mari, masa de grăsime devine periculoasă pentru sănătate (riscuri cardiovasculare, colesterol etc.)

RO

Dacă urmaţi un regim, **BODYPARTNER** vă ajută să controlaţi pierderea de masă de grăsime, veghind totodată la menţinerea masei musculare la un nivel corespunzător. Într-adevăr, un regim alimentar necorespunzător poate duce la pierderea de masă musculară. Şi tocmai muşchii sunt cei care consumă energie.
Dacă scade masa musculară, se ard mai puţine calorii, iar corpul depozitează mai multă grăsime. Prin urmare, nu există o pierdere durabilă a masei de grăsime fără menţinerea masei musculare. **BODYPARTNER** vă permite să vă controlaţi regimul şi să menţineţi echilibrul dumneavoastră corporal de-a lungul timpului.

Pentru ca acest aparat să vă ofere o satisfacţie deplină, este necesar ca greutatea să fie măsurată întotdeauna în aceleaşi condiţii:
– **trebuie să fiţi în picioarele goale** (contact direct cu pielea). Picioarele goale trebuie să fie uscate şi bine poziţionate pe electrozi **(vezi pagina 2)**. Atenţie! Dacă pielea dumneavoastră prezintă multe calozităţi, există riscul ca datele să fie eronate.
– de preferinţă o **dată pe săptămână** după deşteptare (pentru a nu lua în calcul fluctuaţiile de greutate din timpul zilei, legate de alimentaţie, digestie sau activitatea fizică a persoanei).
– **un sfert de oră după ridicarea din pat**, astfel încât apa din corpul dumneavoastră să fie repartizată în membrele inferioare.

De asemenea, este important să vă asigurați că nu există niciun contact între picioare (coapse, genunchi, gambe) şi labele piciorului. Dacă este cazul, aşezați o foaie de hârtie între picioare.

Principiu de măsurare

În momentul în care urcați pe cântar cu picioarele goale, un curent electric de foarte slabă intensitate este transmis în interiorul corpului prin intermediul electrozilor.

Acest curent, transmis de la un picior la altul, întâmpină dificultăți când trebuie să treacă prin grăsime. Această rezistență a corpului, numită impedanță bioelectrică, variază în funcție de sexul, înălțimea şi vârsta utilizatorului, şi permite determinarea masei de grăsime corporală şi a limitelor acesteia.

RO

Acest aparat nu prezintă niciun pericol, pentru că funcționează cu un curent foarte slab (4 baterii de 1,5 V).

Cu toate acestea, există riscul unei măsurări greşite în următoarele cazuri:

– persoane cu febră,
– copii sub 6 ani (aparatul nu este calibrat sub această vârstă),
– femei însărcinate (totuşi nu există niciun risc),
– persoane sub dializă, persoană care are edeme la picioare, persoană care suferă de dismorfie.

Precauții de utilizare

- **Cântăriți-vă întotdeauna pe o suprafață tare şi plană. Nu vă cântăriți pe o mochetă sau un covor.**
- **Încercați să nu vă mişcați după ce vă urcați pe cântar.**
- **Evitați deplasarea produsului în timp ce utilizați tastele.**
- **Atenție, la schimbarea bateriilor, informațiile înregistrate în memorie se pierd.**
- **Atenție: este interzisă utilizarea acestui aparat de către purtătorii de stimulatoare cardiace sau alt tip de aparat medical electronic, din cauza riscurilor de interferențe, provocate de curentul electric.**
- **Acest aparat nu este un dispozitiv medical şi nu trebuie utilizat pentru stabilirea greutății în vederea monitorizării, diagnosticării sau realizării tratamentelor medicale.**

Funcționarea

Aparatul porneşte automat în momentul în care urcați pe platformă.

1 – Selectarea datelor

Pentru a putea calcula masa de grăsime corporală, la prima cântărire aparatul vă va atribui o memorie individuală.
Va trebui să selectați sexul, înălțimea şi vârsta dumneavoastră.

Urcați pe cântar şi urmați **secvența I – paginile 3 şi 4**.
După ce coborâți de pe cântar pentru a salva caracteristicile personale în memorie, urmați instrucțiunile următoare:

RO

Exemplul unei femei de 30 de ani, înaltă de 165 cm
Caracteristicile dumneavoastră vor fi înregistrate automat în prima memorie liberă şi vă va fi atribuit un număr de memorie.

1/ Selectarea sexului:

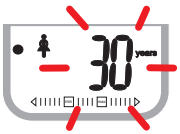
- Dacă sunteți femeie, apăsați tasta ⊞ timp de 2 secunde.
- Dacă sunteți bărbat, apăsați tasta ⊟ timp de 2 secunde.
- Validați–vă opțiunea apăsând tasta ENTER timp de 2 secunde.

2/ Selectarea taliei (între 100 şi 220 cm):

- Dacă aveți peste 165 cm, apăsați tasta ⊞ timp de 2 secunde, până ajungeți la talia dumneavoastră.
- Dacă aveți sub 165 cm, apăsați tasta ⊟ timp de 2 secunde, până ajungeți la talia dumneavoastră.
- Validați talia apăsând tasta ENTER timp de 2 secunde.

3/ Selectarea vârstei:

- Dacă aveți peste 30 de ani, apăsați tasta ⊞ timp de 2 secunde, până ajungeți la vârsta dumneavoastră.
- Dacă aveți sub 30 de ani, apăsați tasta ⊟ timp de 2 secunde, până ajungeți la vârsta dumneavoastră.
- Validați vârsta dumneavoastră apăsând tasta ENTER timp de 2 secunde.

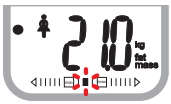


4/ Greutatea dumneavoastră va fi afişată din nou.

5/ Masa dumneavoastră de grăsime corporală va fi afişată în kg.

RO

6/ Scala orizontală gradată vă va indica nivelul de masă de grăsime corporală în raport cu limitele dumneavoastră individuale (în funcţie de vârsta - înălţimea - sexul dumneavoastră). În cazul în care cântarul vă atribuie o memorie care este deja ocupată, consultaţi secţiunea ***Caz particular*****, de la pagina 46.**



2 – Sistem de recunoaştere automată a utilizatorului

Cântarul **BODYPARTNER** este echipat cu un sistem de recunoaştere automată a utilizatorului.
La prima cântărire, trebuie să salvaţi caracteristicile dumneavoastră personale în memorie (vezi paragraful precedent).
La cântăririle următoare, cântarul **BODYPARTNER** vă va recunoaţte automat.
Urcaţi pe cântar şi urmaţi **secvenţele I şi II – paginile 3 şi 4.**

Caz particular

În cazul în care 2 utilizatori au greutăţi apropiate sau dacă dumneavoastră înregistraţi o diferenţă de greutate anormal de mare, cântarul **BODYPARTNER** vă va solicita să reconfirmaţi numărul de memorie.

Astfel, după ce coborâţi de pe cântar:

– În cazul în care cântarul vă sugerează înregistrarea chiar dacă vi s-a alocat deja o memorie: apăsaţi 2 secunde pe ⊠, apoi pe ⊖ sau ⊕, până la afişarea memoriei dumneavoastră. Apăsaţi apoi pe ↵ pentru a valida alegerea dumneavoastră.

– În cazul în care cântarul vă identifică, însă într-o memorie incorectă: apăsaţi 2 secunde pe ⊖ sau ⊕, până la afişarea memoriei dumneavoastră. Apăsaţi apoi pe ENTER pentru a valida alegerea dumneavoastră.

– Dacă sunteţi un utilizator nou, selectaţi prima memorie goală pentru a înregistra parametrii dumneavoastră; dacă toate memoriile sunt pline, ştergeţi una dintre memorii (consultaţi indicaţiile **de la pagina 48, punctul 4).**

3 – Informaţii privind masa de grăsime corporală

Cântarul dumneavoastră afişează masa de grăsime corporală în kg.
Masa dumneavoastră de grăsime este introdusă într-un grafic care reprezintă limitele personalizate pentru o stare de sănătate bună (calculate în funcţie de sex, vârstă şi talie).
Obiectivul este de a vă indica în mod precis şi personalizat unde se situează masa de grăsime comparativ cu limitele dumneavoastră minime şi maxime. Masa de grăsime se situează sub limita dumneavoastră minimă.

RO

Ar fi fără îndoială recomandat să creşteţi masa de grăsime, deoarece aceasta constituie o rezervă importantă de energie pentru corpul dumneavoastră.

Masa dumneavoastră de grăsime şi masa musculară sunt echilibrate. Continuaţi monitorizarea greutăţii dumneavoastră.

Masa de grăsime este excedentară.
Modificaţi-vă obiceiurile alimentare şi/sau practicaţi o activitate fizică.

Masa dumneavoastră de grăsime a depăşit nivelul maxim măsurabil.
Modificaţi-vă rapid obiceiurile, pentru că vă puneţi în pericol sănătatea.

4 – Ştergerea memoriilor

Toate memoriile sunt ocupate.

➔ urmaţi secvenţele I, apoi III, paginile 3 şi 4:

1) Pentru a goli memoria:

La afişarea caracteristicilor dumneavoastră, apăsaţi tasta CLEAR timp de 10 secunde. Apare mesajul "**Clr**" şi se aud 3 bipuri. Urcaţi înapoi pe cântar pentru a vă înregistra.

2) Pentru a şterge alte date decât ale dumneavoastră:

La afişarea caracteristicilor dumneavoastră, apăsaţi tasta + sau − timp de 2 secunde pentru a ajunge la memoria care trebuie ştearsă, după care apăsaţi tasta CLEAR timp de 10 secunde. Apare mesajul "**Clr**" şi se aud 3 bipuri.

RO

3) Pentru a modifica parametri din memorie conţinând datele dumneavoastră: (modificarea vârstei sau a taliei)

La afişarea caracteristicilor dumneavoastră personale, apăsaţi tasta CLEAR timp de două secunde şi veţi accesa caracteristicile din memoria atribuită dumneavoastră.

Procedaţi în modul prezentat în paragraful **"FUNCTIONAREA – Selectarea datelor", pagina 45.**

Mesaje speciale

Mesaje / Situații	Acțiuni / Soluții
	Greutatea depăşeşte limita maximă de 160 kg. ➔ **Nu depăşiți limita maximă.**
	Trebuie să coborâți de pe cântar pentru a continua secvența. ➔ **Coborâți de pe cântar.**
	1) Toate memoriile sunt ocupate. ➔ consultați secțiunea „Ştergerea unei memorii" de la **pagina 48**. **2) Aparatul nu v-a identificat.** ➔ Selectați memoria şi înălțimea dumneavoastră apăsând 2 secunde pe ⊞ şi apăsați 2 secunde pe tasta ↵.
	Vezi **pagina 2**
	Aparatul vă identifică în cadrul unei alte memorii: consultați secțiunea ***„Caz particular",*** **de la pagina 46.**
	Apăsați o tastă pentru a salva caracteristicile dumneavoastră, iar cântarul **BODYPARTNER** nu reacționează. **1) Cântarul BODYPARTNER detectează o altă apăsarea decât cea a degetului dumneavoastră.** ➔ Asigurați-vă că: – apăsarea se face cu un singur deget, – nu vă sprijiniți pe cântar, – nu prindeți cântarul între degete, – aparatul **BODYPARTNER** este poziționat corect pe sol. Sau **2) Ați apăsat tasta prea scurt.** ➔ Apăsați tasta cu degetul timp de 2 secunde.

RO

Să participăm la protecţia mediului!

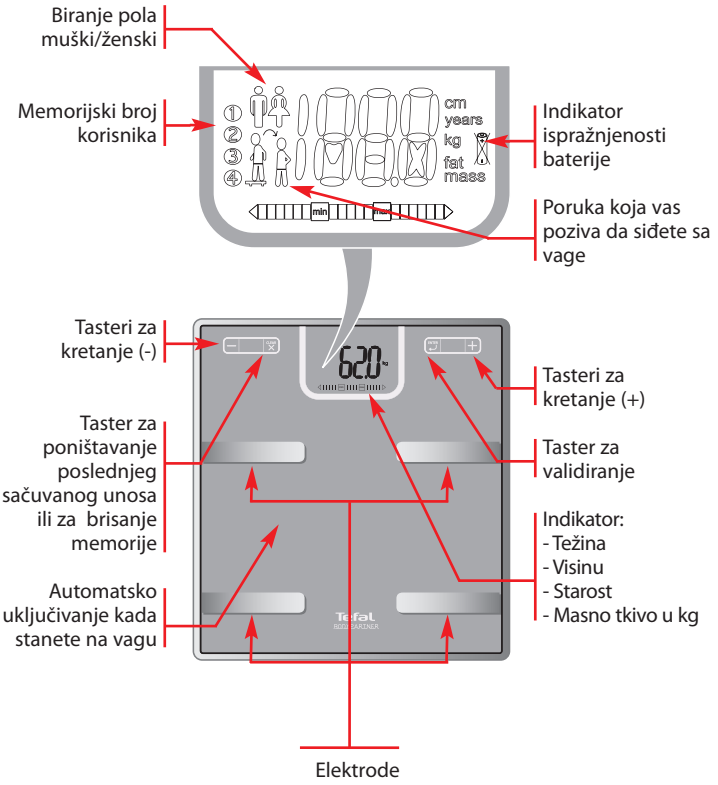
ⓘ Aparatul dumneavoastră conţine numeroase materiale valorificabile sau reciclabile.

➲ Predaţi aparatul la un punct de colectare pentru reciclare.

RO

Različiti crteži namenjeni su isključivo ilustraciji karakteristika **BODYPARTNER** i kao takvi nisu striktni odraz stvarnosti.

Opis



SR

Novi pristup težini

Za bolje kontrolisanje težine i stasa, važno je znati **svoj telesni sastav** (voda, mišići, kosti i masno tkivo). Mišići i masno tkivo, koji čine najveći deo težine, neophodni su za život i moraju biti u ravnoteži. Njihova raspodela varira u zavisnosti od pola, godina i visine.
Posedovanje mišića omogućava obavljanje fizičkih aktivnosti,podizanje predmeta i kretanje bez teškoća. Što je mišićna masa veća, ona iziskuje veće trošenje energije i tako može pomoći kontrolisanju težine.
Masno tkivo ima ulogu izolatora, zaštite i energetskih rezervi. Ono je inertno i taloži prekomerne kalorije, ukoliko ih unosite više nego što ih trošite. Fizička aktivnost omogućava smanjenje masnog tkiva, a nepokretnost ga uvećava.
Ako je prisutno u velikom obimu, masno tkivo postaje opasno po zdravlje (rizik od srčanih oboljenja, holesterol…)

SR

U slučaju dijete, **BODYPARTNER** vam pomaže da kontrolišete gubitak masnog tkiva, vodeći računa o pravilnom održavanju Vaše mišićne mase. Zapravo, loša primena dijete u ishrani može dovesti do topljenja mišića. Pritom, mišići su potrošači energije.
Ukoliko dođe do smanjenja mišićne mase, sagorevanje kalorija se umanjuje i telo tada taloži mast. Dakle, nema trajnog oslobađanja od masnog tkiva bez održavanja mišićne mase. **BODYPARTNER** vam omogućava da kontrolišete dijetu i da održavate skladno telo tokom vremena.

Da bi aparat funkcionisao na zadovoljavajući način, telesna težina se mora uvek meriti u istim uslovima :

- **obavezno bosim nogama** (direktan kontakt sa kožom) Stopala moraju biti suva i dobro postavljena na elektrode (videti **stranu 2**). Pazite, merenje može biti pogrešno ako imate previše zadebljanu kožu na stopalima.
- poželjno **jednom nedeljno** nakon ustajanja (da bi se izbeglo uračunavanje fluktuacije težine koje se javlja usred ishrane, varenja ili fizičke aktivnosti pojedinca).
- **1/4 sata nakon ustajanja,** tako da se voda u telu rasporedi u donjim ekstremitetima.
  Takod-e,važno je da se uverite da ne postoji nikakav kontakt izmed-u nogu (butine, kolena, članci), niti medu stopalima. Ukoliko je to neophodno, postavite list papira između nogu.

Proces merenja

Kada se bosih nogu popnete na vagu, struja veoma niskog intenziteta se putem elektroda pušta u Vaše telo.

Ta struja, koja se kreće od jednog stopala do drugog, nailazi na poteškoće čim se sretne sa masnoćom.

Ta otpornost tela, zvana bioelektrična otpornost, varira u zavisnosti od pola, starosti, visine korisnika i omogućava da se odredi količina masnog tkiva i njegove granice.

Ovaj aparat ne predstavlja nikakvu opasnost zato što je jačina struje veoma mala (4 baterije od 1,5V).

Ipak, postoji rizik od pogrešnog merenja u sledećim slučajevima:

– osobe sa povišenom temperaturom,
– deca mlađa od 6 godina (aparat ne poseduje parametre ispod tog uzrasta),
– trudnice (za njih, korišćenje je bez rizika),
– osobe na dijalizi, osobe sa oteklim nogama, osobe koje pate od dismorfije.

SR

Upozorenja pri korišćenju

- **Uvek se merite na ravnoj i tvrdoj podlozi. Nemojte da se merite na itisonu ili tepihu.**
- **Kada stanete na vagu, ne pomerajte se.**
- **Ne pomerajte proizvod tokom rukovanja tasterima.**
- **Pažnja! Memorisane informacije se brišu prilikom zamene baterija.**
- **Pažnja : korišćenje ovog aparata zabranjeno je osobama koje nose pejsmejkere ili druga električna medicinska pomagala, zbog korišćenja struje pri merenju.**
- **Ovaj uređaj nije medicinski uređaj i ne sme da se koristi za određivanje težine u svrhu nadzora, dijagnoze ili lečenja.**

Funkcionisanje

Automatsko uključivanje kada stanete na vagu.

1 – Izbor podataka

Prilikom prvog merenja dodeljuje vam se memorija da bi vaga mogla da izračuna vašu telesnu masu.

Morate da izaberete pol, visinu i starost.

Popnite se na ploču i pratite **sekvencu I – stranice 3 i 4.**

Kada siđete sa ploče da biste memorisali vaše lične karakteristike, pratite sledeća uputstva:

Primer žene koja ima 30 godine i visoka je 165 cm

Vaši podaci se automatski zabeleže u prvu slobodnu memoriju, a broj memorije vam se dodeljuje.

1/ Odabir pola:

- Ukoliko ste ženskog pola, pritisnite ⊕ na 2 sekunde.
- Ukoliko ste muškog pola, pritisnite ⊖ .na 2 sekunde.
- Potvrdite vaš izbor pritiskom od 2 sekunde na ENTER.

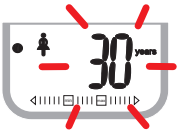
2/ Odabir visine (od 100 do 220 cm):

- Ukoliko ste viši od 165 cm, pritisnite ⊕ na 2 sekunde, do Vaše visine.
- Ukoliko ste niži od 165 cm, pritisnite ⊖ na 2 sekunde, do Vaše visine.
- Potvrdite Vašu visinu pritiskom od 2 sekunde na ENTER.

SR

3/ Odabir godina:

- Ukoliko imate više od 30 godina, pritisnite ⊕ na 2 sekunde, do Vaših godina.
- Ukoliko imate manje od 30 godina, pritisnite ⊖ na 2 sekunde, do Vaših godina.
- Potvrdite vaše godine pritiskom od 2 sekunde na ENTER.



4/ Težina će vam se opet prikazati na ekranu.

5/ Vaša telesna masa se prikazuje na ekranu u kilogramima.

6/ Horizontalna skala vam pokazuje gde se nalazi vaša telesna masa u odnosu na lična ograničenja (u zavisnosti od vaše starosti – visine – pola).
Ukoliko vam vaga dodeli već zauzetu memoriju, pogledajte ***Posebni slučajevi*****, strana 55.**

2 – Sistem automatskog prepoznavanja korisnika

BODYPARTNER ima sistem za automatsko prepoznavanje korisnika.
Nakon prvog merenja, morate sačuvati svoje lične karakteristike u memoriji videti prethodni paragraf).
Tokom narednih merenja, **BODYPARTNER** vas automatski prepoznaje.
Popnite se na vagu i pratite **sekvencu I i II – stranice 3 i 4.**

Posebni slučajevi

U slučaju da 2 korisnika imaju slične težine ili ukoliko vam se težina između dva merenja drastično izmenila, **BODYPARTNER** od vas traži da potvrdite memorijski broj.

I to na sledeći način, nakon što sid-ete sa vage i:

– ukoliko vaga predloži da vas zabeleži, a vi ste već u memoriji: pritisnite za dve sekunde na CLEAR, potom na − ili + sve dok se na ekranu ne pojavi vaša memorija. Zatim pritisnite na ENTER da biste potvrdili svoj izbor.

– ako vas vaga prepozna u pogrešnoj memoriji: pritisnite za dve sekunde na − ili + sve dok se na ekranu ne pojavi vaša memorija. Zatim pritisnite na ENTER da biste potvrdili svoj izbor.

– Ukoliko ste novi korisnik, izaberite prvu slobodnu memoriju da biste zabeležili svoja podešavanja, a ako su sve memorije zauzete, izbrišite jednu **(videti stranu 56, tačka 4).**

SR

3 – Informacije o telesnoj masi

Vaga prikazuje vašu telesnu masu u kilogramima.
Vaše masno tkivo takođe je prikazano na grafikonu koji predstavlja Vaše granice "dobrog zdravlja" (izračunate u odnosu na Vaš pol, starost i visinu).
Cilj je da vam se na precizan i personalizovan način prikaže stanje vašeg masnog tkiva u odnosu na donju i gornju granicu.

Vaše masno tkivo se nalazi ispod donje granice. Poželjno je da uvećate masno tkivo, budući da ono predstavlja važnu rezervu energije za vaše telo.

Vaše masno tkivo i mišićna masa su uravnoteženi, nastavite sa praćenjem težine.

Imate previše masnog tkiva.Promenite navike u ishrani i/ili bavite se fizičkom aktivnošću.

Vaše masno tkivo je prešlo maksimum merenja. Brzo promenite navike, ugrozili ste svoje zdravlje.

4 – Brisanje memorija

Svi memorijski odeljci su zauzeti.
→ sledite sekvence I, potom III na stranicama 3 i 4 :

1) Da biste ispraznili memoriju:
Po prikazivanju ličnih karakteristika, pritisnite ⊠ na 10 sekundi. Pojavljuje se poruka "**Clr**" i čuju se 3 zvučna signala. Ponovo se popnite na vagu da biste sačuvali svoje podatke.

SR

2) Za brisanje tuđe memorije:
Po prikazivanju vaših ličnih karakteristika, pritisnite ⊞ ili ⊟ na 2 sekunde da biste došli do memorijskog odeljka koji želite izbrisati, potom pritisnite ⊠ na 10 sekundi. Pojavljuje se poruka "**Clr**" i čuju se 3 zvuka bip.

3) Za promenu parametara Vašeg memorijskog odeljka:
(izmena godina ili visine)
Po prikazivanju Vaših ličnih karakteristika, pritiskom ⊠ na 2 sekunde pristupate karakteristikama Vašeg memorijskog odeljka.
Postupite po uputstvima iz paragrafa **"FUNKCIONISANJE – Izbor podataka", stranicu 53.**

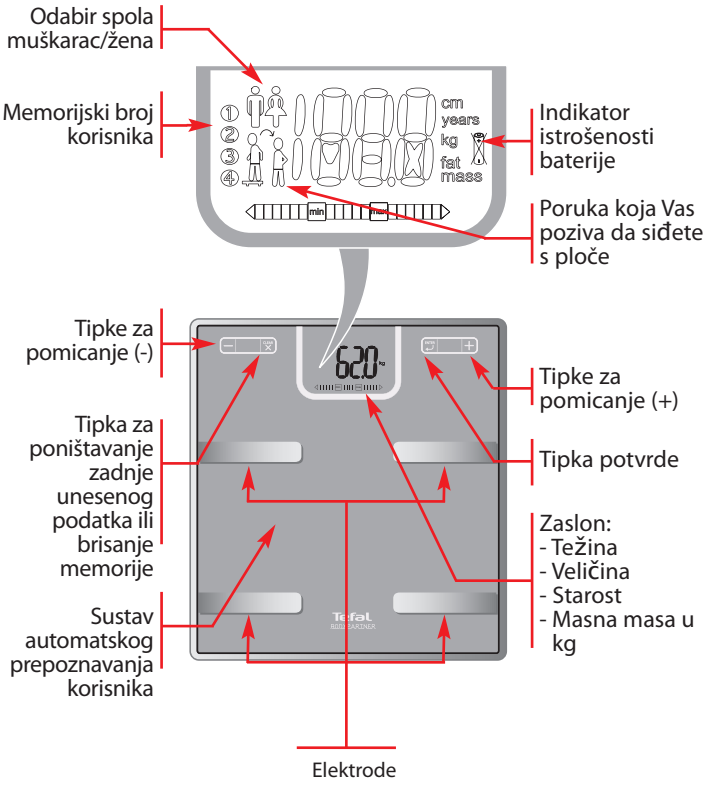
Specijalne poruke

Poruke / Situacije	Radnje / Rešenja
	Težina je veća od maksimalne mere od 160 kg. ➔ **Nemojte prelaziti maksimalnu nosivost.**
	Potrebno je da siđete sa vage da bi aparat nastavio sa sekvencom. ➔ **Siđite sa vage.**
	1) Svi memorijski odeljci su zauzeti. ➔ videti „Brisanje memorija“ **strana 56.** **2) Vaga vas ne prepoznaje.** ➔ Izaberite svoju memoriju i svoju visinu pritiskajući dve sekunde na ⊕, a zatim dve sekunde na taster ↵.
	Videti **stranicu 2**
	Vaga vas prepoznaje u pogrešnoj memoriji: videti ***„Posebni slučajevi“*, strana 55.**
	Pritiskate taster za čuvanje vaših karakteristika a **BODYPARTNER** ne reaguje. **1) BODYPARTNER registruje još neki pritisak, osim Vašeg prsta.** ➔ Uverite se : – da pritiskate samo jednim prstom, – da ne pritskate ploču, – da ploča nije uklještena, – da je **BODYPARTNER** dobro postavljen na podu. ili **2)Previše kratko pritiskate dugme.** ➔ Zadržite prst 2 sekunde na tasteru.

SR

Različiti crteži namijenjeni su isključivo prikazu karakteristika **BODYPARTNER** i mogu se razlikovati od stvarnosti.

Opis



HR

Novi pristup težini

Za kontrolu težine i vitkosti potrebno je poznavati svoju tjelesnu konstituciju (voda, mišići, kosti i masna masa).
Težinu uglavnom sačinjavaju mišići i masna masa koji su neophodni za život i trebaju biti ravnomjerno raspoređeni. Ta podjela varira ovisno o spolu, dobi i visini.
Mišićna masa omogućuje bavljenje fizičkim aktivnostima, podizanje predmeta, omogućuje sposobnost kretanja bez problema. Što je mišićna masa veća, to više troši energije i na taj način može pomoći kontroli težine.
Masna masa služi kao izolator, za zaštitu i pričuvu energije. Ona je inertna i uskladištava višak kalorija, ako jedete više nego trošite. Fizičkom vježbom se ona smanjuje, a neaktivnošću se povećava.
U značajnim količinama, masna masa postaje opasna po zdravlje (krvožilni rizici, kolesterol,…).

HR

U okviru određenog režima **BODYPARTNER** vam pomaže kontrolirati gubitak masne mase dok u isto vrijeme osigurava održavanje Vaše mišićne mase. U stvari, loše vođeni prehrambeni režim može dovesti do topljenja mišića. Mišići su zapravo ti koji troše energiju.
Ako se gube mišići, sagorijeva se manje kalorija i tijelo onda naslaguje masnoću. Tako ne dolazi do trajnog gubljenja masne mase i ne održava se mišićna masa.
BODYPARTNER vam omogućuje upravljanje vašim režimom i ovladavanje tjelesnom ravnotežom.

Kako biste u potpunosti bili zadovoljni uređajem, mjerenje težine tijela treba se obavljati uvijek u istim uvjetima:
– **obavezno bosih nogu (izravan** kontakt s kožom). Stopala trebaju biti suha i dobro postavljena na elektrode (pogledajte **stranicu 2**). Pozor, ako je koža Vaših stopala previše tvrda, mjerenje bi moglo biti pogrešno.
– vaganje bi se trebalo **obavljati jednom tjedno** nakon buđenja (kako se ne bi uzelo u obzir fluktuiranje težine tijekom dana zbog jela, probave ili fizičke aktivnosti pojedinca).
– **1/4 sata nakon ustajanja**, kada se voda sadržana u Vašem tijelu rasporedila u donjim udovima.
Također je važno uvjeriti se da nema kontakta izmedu nogu (butine, koljena, listovi) ni stopala. Ako je potrebno, između 2 nogu postavite list papira.

Načelo mjerenja

Kada se bosih nogu stanete na ploču, električna struja veoma slabe jačine provodi se putem elektroda u tijelo.
Ta struja koja se šalje od jednog do drugog stopala, nailazi na poteškoće čim treba prijeći preko masnoće.
Taj otpor tijela pod nazivom bioelektrični otpor varira ovisno o spolu, starosti, visini korisnika i omogućuje određivanje masne mase i njenih granica.
Ovaj uređaj ne predstavlja nikakvu opasnost, jer radi sa slabom strujom (4 baterije od 1,5 V).
Međutim, postoji rizik od pogrešnog mjerenja u sljedećim slučajevima:
– kod osoba koje imaju groznicu,
– kod djece mlađe od 6 godina (uređaj nije kalibriran za dob ispod te granice),
– kod trudnica (međutim bez opasnosti),
– kod osoba pod dijalizom, osoba koje imaju otok nogu, osobe koje imaju dismorfiju.

HR

Preporuke za uporabu

- **Mjerenje težine uvijek vršite na čvrstoj i ravnoj podlozi. Ne važite se na tepisonu ili tepihu.**
- **Ne pomičite se dok se nalazite na površini za vaganje.**
- **Ne premještajte proizvod prilikom rukovanja tipkama.**
- **Pozor, nakon promjene baterija informacije pohranjene u memorijama će se obrisati.**
- **Pozor: uporaba ovog uređaja zabranjena je kod osoba koje imaju pacemaker ili druge medicinske elektroničke uređaje zbog rizika od poremećaja vezanih uz električnu struju.**
- **Ovaj uređaj nije medicinski uređaj i ne smije se koristiti za određivanje težine u svrhu praćenja, dijagnostike i medicinskih tretmana.**

Rad

Vaga se automatski uključuje stajanjem na površinu za vaganje.

1 – Unos osobnih podataka

Kako bi osobna vaga mogla izračunati Vaše masno tkivo, kod prvog vaganja Vam se dodjeljuje jedno memorijsko polje.
Odaberite Vaš spol, visinu i životnu dob.

Stanite na ploču i **slijedite niz l – stranice 3 i 4.**
Siđite s ploče da biste pohranili Vaše osobne karakteristike, slijedite sljedeće upute:

Primjer 30-godišnje žene visoke 165 cm

Vaši se osobni podaci automatski pohranjuju u prvo slobodno memorijsko polje čiji će Vam broj biti dodjeljen.

1/ Odabir Spola:

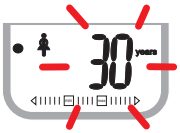
- Ako ste žena, pritisnite 2 sekunde ⊕.
- Ako ste muškarac, pritisnite 2 sekunde ⊖.
- Potvrdite svoj odabir pritiskom 2 sekunde na ENTER.

2/ Odabir visine (od 100 do 220 cm):

- Ako ste niži od 165 cm, pritisnite 2 sekunde ⊕ dok se ne pojavi Vaša visina.
- Ako ste niÏi od 165 cm, pritisnite 2 sekunde ⊖ dok se ne pojavi Vaša visina.
- Potvrdite svoju visinu pritiskom 2 sekunde na ENTER.

HR

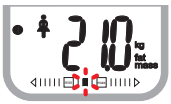
3/ Odabir životne dobi:



- Ako imate više od 30 godina, pritisnite 2 sekunde ⊕, do pojave svoje dobi.
- Ako imate manje od 30 godina, pritisnite 2 sekunde ⊖, do pojave svoje dobi.
- Potvrdite svoju dob pritiskom 2 sekunde na ENTER.

4/ Vaša težina je ponovno prikazana.

5/ Vaše masno tkivo je izraženo u kg.



6/ Na vodoravnoj stupnjevanoj ljestvici možete provjeriti koliki je udio Vašeg masnog tkiva s obzirom na Vaše osobne podatke (starosnu dob - visinu - spol). Ako Vam osobna vaga dodjeli već zauzeto memorijsko polje, pogledajte ***Posebni Slučaj*** **na stranici 62.**

2 – Sustav automatskog prepoznavanja korisnika

BODYPARTNER je opremljen automatskim sustavom prepoznavanja korisnika.
Pri prvom vaganju trebate pohraniti svoje osobne karakteristike (pogledajte prethodno poglavlje).
Tijekom sljedećeg vaganja, **BODYPARTNER** Vas automatski prepoznaje.
Stanite na ploču i **slijedite niz I i II – stranice 3 i 4.**

Posebni slučaj

Ukoliko 2 korisnika imaju približno istu težinu ili ako je Vaše odstupanje težine abnormalno veliko, **BODYPARTNER** Vas traži da ponovo potvrdite svoj memorijski broj.

Na taj način, nakon što ste sišli s ploče:

HR

- ako Vam osobna vaga predlaže ponovno spremanje podataka, a već Vam je dodjeljeno memorijsko polje: pritisnite CLEAR u trajanju od 2 sekunde, zatim ⊖ ili ⊕ dok se ne prikaže Vaše memorijsko polje. Zatim pritisnite ENTER za potvrdu Vašeg odabira.

- ako Vas osobna vaga pogrešno prepozna: pritisnite ⊖ ili ⊕ u trajanju od 2 sekunde dok se ne prikaže Vaše memorijsko polje. Zatim pritisnite ENTER za potvrdu Vašeg odabira.

- ako ste ste novi korisnik, odaberite prvo slobodno memorijsko polje kako biste upisali Vaše podatke te ako su sva memorijska polja zauzeta, obrišite jedno polje **(pogledati stranicu 63, točku 4).**

3 – Podaci o masnom tkivu

Vaše je masno tkivo na osobnoj vagi izraženo u kg.
Vaša masna masa također je prikazana na grafici koja predstavlja Vaše osobne granice « dobrog zdravlja » (izračunatim prema Vašem spolu, starosti i visini).
Cilj je precizno i osobno Vam pokazati gdje se nalazi Vaša masna masa u odnosu na Vaše minimalne i maksimalne granice.

Vaša masna masa je ispod donjih granica.
Bilo bi sigurno mudro poveçati svoju masnu masu, jer ona čini važnu pričuvu energije za Vaše tijelo.

Vaša masna masa i Vaša mišićna masa su uravnotežene, nastavite nadzirati svoju težinu.

Vi imate previše masne mase.
Promijenite svoje prehrambene navike i/ili se bavite fizičkom aktivnošću.

Vaša masna masa prekoračila je maksimalnu razinu mjerenja.
Brzo promijenite svoje navike, Vaše zdravlje je ugroženo.

4 – Brisanje memorijskih polja

Sva memorijska mjesta su zauzeta.
➔ slijedite nizove I, zatim III na stranicama 3 i 4 :

HR

1) Pražnjenje memorije:

Pri prikazu Vaših osobnih karakteristike, pritisnite 10 sekundi . Pojavljuje se poruka "**Clr**" i čuju se 3 bipa. Ponovo stanite na ploču kako biste se registrirali.

2) Pražnjenje memorije koja nije Vaša:

Pri prikazu Vaših osobnih karakteristika, pritisnite 2 sekunde ⊕ ili ⊖ kako biste ušli u memoriju koju želite obrisati, zatim pritisnite 10 sekundi . Pojavljuje se poruka "**Clr**" i čuju se 3 bipa.

3) Promjena parametara memorije (promjena starosti ili visine):

Pri prikazu svojih osobnih karakteristika, pritisnite 2 sekunde, ući ćete u karakteristike svoje memorije.
Nastavite kao što je opisano u odlomku **"RAD – unos osobnih podataka", stranica 60.**

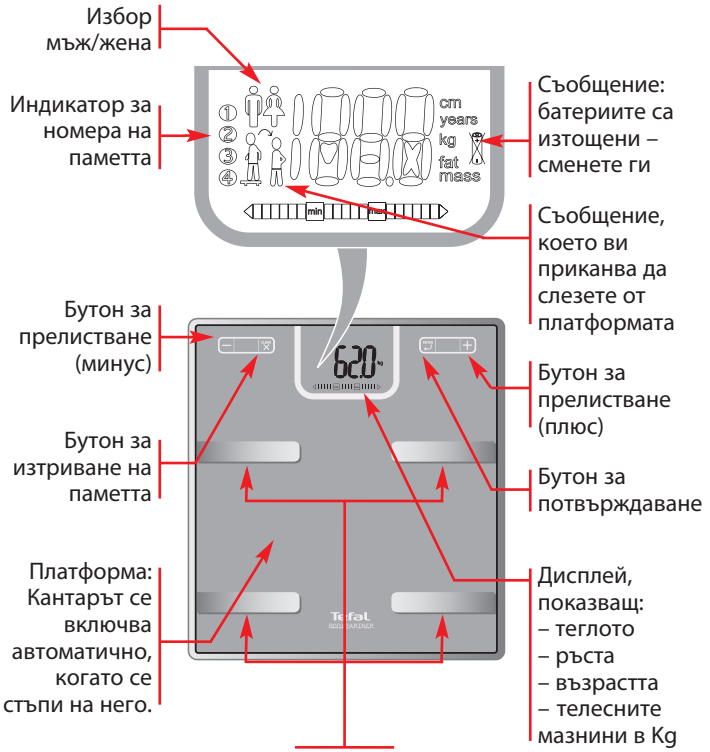
Specijalne poruke

Poruke / situacije	Radnje / Rješenja
	Težina je veća od maksimalno dopuštenih od 160 kg. ➔ **Ne prekoračujte maksimalnu težinu.**
	Trebate sići s ploče kako bi uređaj nastavio sekvencu. ➔ **Siđite s ploče.**
	1) Sva memorijska mjesta su zauzeta. ➔ pogledati „Brisanje memorijskih polja" **stranica 63.** **2) Korisnik nije prepoznat.** ➔ Pritisnite ⊞ u trajanju od 2 sekunde, a zatim tipku ↵ u jednakom trajanju kako biste odabrali Vaše memorijsko polje i Vašu visinu.
	Pogledajte **stranicu 2.**
	Prepoznati ste unutar pogrešnog memorijskog polja: pogledajte ***„Posebni slučaj"*** **stranica 62.**
	Pritisnuli ste neku tipku kako biste pohranili svoje karakteristike, a **BODYPARTNER** ne reagira. **1) BODYPARTNER otkriva neki drugi pritisak osim onog Vašeg prsta.** ➔ Uvjerite se : – da je pritisak obavljen jednim jedinim prstom, – da ne pritišćete ploču, – da ona nije zaglavljena, – da je **BODYPARTNER** dobro postavljen na podu. Ili **2) Prekratko ste pritisnuli tipku.** ➔ Zadržite prst od 2 sekunde na tipci.

HR

Изображенията в настоящото ръководство за употреба служат само за илюстрация на характеристиките на продукта, а не отразяват точно действителността.

Описание



BG

Съвети за следене на теглото

За да контролирате своето тегло и форми на тялото, трябва да познавате добре **телесната си структура** (вода, мускули, кости и телесни мазнини).
Мускулите и телесните мазнини, от които зависи основно теглото, са жизнено необходими и трябва да бъдат равномерно разпределени. Разпределението им е различно според пола, възрастта и ръста.
Мускулите дават възможност да се практикуват физически дейности, да се вдигат предмети и да се движим без болка. Колкото е по-голяма мускулната маса, толкова повече
енергия се консумира, а това помага за контрола на теглото.
Телесните мазнини служат като изолация, за защита и резерв на енергия. Те са инертни и складират излишните калории, ако ядете повече, отколкото изразходвате. Физическите упражнения спомагат за намаляването им, а заседналият живот ги увеличава.
Ако се увеличат значително, телесните мазнини стават опасни за здравето (риск от сърдечно-съдови заболявания, холестерол и т.н.).

BG

Когато спазвате диета, **BODYPARTNER** ви помага да контролирате загубата на телесни мазнини, като същевременно следите за поддържането на мускулната си маса. Наистина, неправилната хранителна диета може да доведе до стопяване на мускулната маса. А именно мускулите са тези, които консумират енергията.
Ако губим мускулна маса, изгаряме по-малко калории, а тялото натрупва мазнини. Затова, за трайното спадане на телесните мазнини е необходимо да се поддържа мускулната маса.
BODYPARTNER ви дава възможност да управлявате диетата си и да контролирате баланса на тялото си във времето.

За да получите пълно удовлетворение от уреда, трябва
винаги да се теглите при едни и същи условия:
– задължително на босо (за пряк контакт с кожата). Стъпалата трябва да са сухи и правилно разположени върху електродите, вижте **стр. 2.** Внимание: Ако имате много втвърдена кожа по стъпалата, измерванията могат да бъде неточни.
– най-добре **веднъж седмично при ставане** (за да не влияят колебанията в теглото през деня, дължащи се на храненето, храносмилането или физическата дейност на човека)
– **1/4 час след ставане**, тъй че водата, която съдържа тялото да се разпредели към долните крайници.

Също така е важно да няма допир между
краката (в бедрата, коленете, прасците) и между стъпалата. Ако е необходимо, сложете лист хартия между краката.

Принцип на измерванията

Когато стъпите на кантара с боси крака, електродите изпращат през тялото ви електрически ток с много малък интензитет.
Този ток преминава от едното стъпало към другото и среща съпротивление при преминаването през мазнините.
Това съпротивление, наречено биоелектрически импеданс, зависи от пола, възрастта и ръста на човека и дава възможност да се определят телесните мазнини и техните граници.
Уредът не представлява никаква опасност, защото работи с много слаб ток (4 батерии по 1,5 V). Има обаче опасност от неточно измерване в следните случаи:
– при хора с висока температура
– при деца до 6 години (уредът не е калибриран за деца до тази възраст)
– при бременни жени (но без опасност за тях)
– при лица на диализа, с отоци по краката, с деформации.

Предпазни мерки

BG

- **Поставете кантара върху твърда и гладка повърхност. Не се теглете върху мокет или килим.**
- **След като стъпите върху кантара, избягвайте да се местите.**
- **Не местете уреда, докато работите с бутоните.**
- **Внимание: При смяната на батериите всички запаметени данни ще бъдат изгубени.**
- **Внимание: Ползването на уреда е забранено за лица със сърдечни стимулатори (пейсмейкър) или други електронни медицински уреди поради риска от смущения, свързани с електрическия ток.**
- **Този уред не е медицински уред, той не трябва да бъде използван за определяне на теглото с контролни или диагностични цели, или за целите на медицинско лечение.**

Принцип на действие

Автоматично включване със стъпването върху платформата.

1 – Избор на данните

При първото теглене, за да може кантарът да изчисли телесните ви мазнини, ви се предоставя памет.
Трябва да изберете пола си, височината и възрастта си.

Стъпете на кантара и следвайте **последователност I, стр. 3-4.**
Слезте от кантара. За да запаметите личните си данни, изпълнете следващите инструкции:

Пример за жена на 30 години с ръст 165 cm.
Данните ви се записват автоматично в първата свободна памет и ви се дава номер на памет.

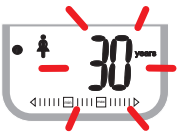
1/ Избор на пола:

- Ако сте жена, задръжте натиснат за 2 секунди ⊕.
- Ако сте мъж, задръжте натиснат за 2 секунди ⊖.
- Потвърдете избора, като задържите натиснат за 2 секунди ENTER.

2/ Избор на ръста (от 100 до 220 cm):

- Ако ръстът ви е над 165 cm, задръжте натиснат за 2 секунди ⊕, докато се изпише вашият ръст.
- Ако ръстът ви е до 165 cm, задръжте натиснат за 2 секунди ⊖, докато се изпише вашият ръст.
- Потвърдете ръста, като задържите натиснат за 2 секунди ENTER.

3/ Избор на възрастта:



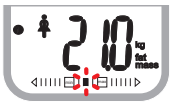
- Ако сте на възраст над 30 години, задръжте натиснат за 2 секунди ⊕, докато се изпише вашата възраст.
- Ако сте на възраст до 30 години, задръжте натиснат за 2 секунди ⊖, докато се изпише вашата възраст.
- Потвърдете възрастта като задържите натиснат за 2 секунди ENTER.

BG

4/ Теглото ви се изписва отново.

5/ Показва се телесната мазнина в Kg.

6/ Хоризонталната градуирана скала ви показва къде се намира вашето ниво на телесна мазнина спрямо личните ви граници (според вашите възраст – ръст – пол). Ако кантарът ви предостави вече заета памет, вижте „***Особен случай***“, **стр. 69.**



2 – Система за автоматично разпознаване на потребителя

Кантарът е оборудван със система за автоматично разпознаване на потребителя.
При първото теглене въведете личните си данни в паметта (вижте предходния параграф).
При следващите тегления кантарът ще ви разпознае автоматично.
Стъпете на кантара и следвайте **последователности I и II, стр. 3-4.**

BG

Особен случай

Ако има двама потребители с много близко тегло, или ако теглото ви се е променило значително, кантарът няма да ви разпознае; ще трябва да потвърдите повторно номера на вашата памет.

Затова, след като слезете от кантара:

– ако кантарът ви предложи да се регистрирате, в случай, че вече сте въведен в паметта: натиснете за 2 секунди върху CLEAR, след това върху ⊖ или ⊕ (picto), докато се покаже вашата памет. След това натиснете върху ENTER, за да потвърдите избора си.

– ако кантарът ви разпознае в погрешна памет: натиснете за 2 секунди върху ⊖ или ⊕ докато вашата памет се покаже. След това натиснете върху ENTER, за да потвърдите избора си.

– Ако сте нов потребител, изберете първата свободна памет, за да запишете параметрите си и ако всички памети са свободни, изтрийте една памет **(виж стр. 70, точка 4)**.

3 – Информация за телесните мазнини

Вашият кантар показва телесните ви мазнини в kg.
Показва се също така графика на стойностите на телесните мазнини с лични граници на „добро здраве“ (изчислени според пола, възрастта и ръста ви).
Целта е да видите точно и лично за себе си къде се намирате по телесни мазнини спрямо долната и горната граница.

Вашите телесни мазнини са паднали под личната ви долна граница.
Сигурно ще е разумно да увеличите телесните си мазнини, защото те са важен резерв на енергия за вашето тяло.

Вашите телесни мазнини и мускулната ви маса са балансирани – продължавайте да следите теглото си.

Имате излишък от телесни мазнини.
Променете хранителните си навици и/или практикувайте някаква физическа дейност.

Вашите телесни мазнини са преминали максималното ниво на измерване.
Незабавно променете навиците си, защото застрашават вашето здраве.

4 – Изтриване на Памети

Всички памети са заети.
➔ изпълнете последователност I, а после III, стр. 3 и 4:

1) За да изпразните вашата памет:

Когато се изпишат вашите лични данни, задръжте натиснат за 10 секунди CLEAR . Появява се съобщение „**Clr**“ и се чуват 3 звукови сигнала. Стъпете отново на кантара, за да се регистрирате.

2) За да изпразните друга памет:

Когато се изпишат вашите лични данни, задръжте натиснат за 2 секунди ⊞ или ⊟ за да стигнете до паметта за изтриване, а после задръжте натиснат за 10 секунди CLEAR. . Появява се съобщение „**Clr**“ и се чуват 3 звукови сигнала.

3) За промяна на параметрите на вашата памет:

(промяна на възрастта или ръста)

Когато се изпишат вашите лични данни, задръжте натиснат за 2 секунди CLEAR, за да стигнете до характеристиките на вашата памет.

Процедирайте, както е описано в параграф **„ПРИНЦИП НА ДЕЙСТВИЕ – Избор на данните“, стр. 68.**

Специални съобщения

Съобщения / Ситуации	Действия / Решения
	Товарът е по-голям от товароносимостта от 160 kg. ➔ **Не превишавайте товароносимостта**.
	Уредът изисква да слезете от платформата, за да продължи последователността. ➔ **Слезте от кантара.**
	1) Всички памети са заети. ➔ вижте „Изтриване на памет“ **стр. 70.** **2) Не сте разпознат.** ➔ Изберете вашата памет и вашия ръст, като натиснете за 2 секунди върху ⊕, и натиснете за 2 секунди върху бутон ↵.
	Вижте **стр. 2.**
	Разпознат сте в друга памет: вижте „***Особен случай***“**, стр. 69.**
	Натискате бутон, а уредът не реагира. **1) Кантарът отчита натиск, който е различен от този на вашия ръст.** ➔Уверете се, че: – натискате само с един ръст, – не сте се подпрели на кантара, – не държите кантара натиснат, – кантарът е поставен стабилно на пода. Или **2) Натиснали сте бутона прекалено кратко.** ➔ Задръжте бутона натиснат с ръст 2 секунди.

Да се включим в опазването на околната среда!

ⓘ Вашият уред съдържа много материали, които могат да бъдат използвани повторно или рециклирани. Занесете го в ➲ специализиран събирателен пункт или упълномощен сервиз, за да бъде преработен.

BG

Рисунки в настоящем руководстве по использованию прибора предназначены для иллюстрации его характеристик и могут незначительно отличаться от реального прибора.

Описание

RU

Советы по слежению за весом

Для наилучшего контроля за весом и фигурой, очень важно знать из чего **состоит Ваше тело** (вода, мускулы, костная ткань и жир).

Мышечная масса и жир, из которых в основном состоит наш вес, являются необходимыми для жизни и должны находиться в правильном соотношении. Это соотношение зависит от пола, возраста и роста. Мускулы позволяют нам заниматься физической деятельностью, поднимать предметы, передвигаться без труда. Чем значительнее мускульная масса, тем больше она потребляет энергии и позволяет контролировать вес.

Жировая масса выполняет роль изоляционного материала, защиты и запаса энергии. Она инертна и накапливает избыточные калории в случае, если Вы едите больше, чем потребляете. Физическая деятельность способствует сокращению жировой массы, а малоподвижный образ жизни - наоборот её увеличению. Если масса жира слишком большая, она становится опасной для здоровья (риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, холестирин и т.д.).

Режим **BODYPARTNER** позволяет Вам контролировать потерю жировой массы, сохраняя при этом мышечную массу. Плохо сбалансированный режим питания может привести к атрофии мышц. Ведь именно мышцы потребляют энергию. При потере мышечной массы сжигается меньше калорий и организм накапливает жир. Не бывает длительной потери жировой массы без потери мускульной массы. **BODYPARTNER** позволит Вам отрегулировать режим питания и сохранять равновесие в организме длительное время.

RU

Для того, чтобы прибор давал наиболее точную информацию, необходимо производить измерения в одних и тех же условиях:

- **обязательно становитесь на площадку весов босыми ногами** (прямой контакт с кожей). Ноги должны быть сухими и должны хорошо стоять на электродах, смотрите **стр. 2.**
  Внимание, если на ногах много мозолей, измерение может быть неточным.
- измерения лучше производить **один раз в неделю** утром (чтобы не учитывать колебаний веса на протяжении дня, связанных си питанием, пищеварением и физической деятельностью человека) с
- **1/4 часа после подъма для того**, чтобы вода, содержащаяся в Вашем организме распределилась по нижним конечностям. Важно

убедиться также в том, что ни Ваши голени (бёдра, колени, икры) ни ноги не соприкасаются. В случае необходимости между ногами можно положить листок бумаги.

Принцип измерения

Когда Вы становитесь на платформу весов босыми ногами, электрический ток очень малой интенсивности передаётся внутрь тела электродами. Этот ток, передающийся из одной ноги в другую сталкивается с трудностями при прохождении через слой жира. Это сопротивление тела, называемое биоэлектрическим сопротивлением зависит от пола, возраста, роста пользователя и позволяет определить массу жира и его границы.

Настоящий прибор не представляет никакой опасности, поскольку в нём используется очень малая сила тока (4 батарейки по 1,5 В).

Однако существует риск неточного измерения в нижеприведенных случаях:

- у человека горячка
- дети младше 6 лет (прибор не предназначен для детей младше 6 лет)
- беременные женщины (безопасно)
- лица, находящиеся на диализе, страдающие от отёков на ногах и люди с дисморфизмом

RU

Меры предосторожности при использовании

- **Всегда осуществляйте взвешивание на твёрдом ровном полу Не взвешивайтесь на ковровом покрытии или на ковре.**
- **Встав на весы, старайтесь не шевелиться.**
- **Не передвигайте прибор, осуществляя манипуляции с кнопками**
- **Внимание: при замене батареек вся информация, сохранённая в памяти, будет потеряна**
- **Внимание: людям с сердечными стимуляторами или другими электронными медицинскими аппаратами запрещается пользоваться настоящим прибором во избежание риска перебоя в работе, связанного с действием электрического тока.**
- **Данный прибор не является медицинским, его не следует использовать для определения веса в целях проведения медицинского наблюдения, диагностики или лечения.**

Функционирование

Весы включаются автоматически, когда на них становятся.

1 – Выбор параметров

При первом взвешивании, чтобы весы смогли определить объём Вашей жировой массы, Вам присваивается ячейка памяти.
Вам нужно выбрать Ваш пол, рост и возраст.

Встаньте на весы и выполняйте последовательность **действий I, приведенную на страницах 3-4.**
Вы спускаетесь с весов. Чтобы сохранить Ваши личные данные в памяти, следуйте нижеприведенным рекомендациям:

Пример: женщина 30 лет с ростом 165 см

Ваши данные автоматически сохраняются в первой свободной ячейке памяти, которой присваивается определенный номер.

1/ Выбор пола:

- если Вы - женщина, нажмите и удерживайте 2 секунды ⊞.
- если Вы - мужчина, нажмите и удерживайте 2 секунды ⊟.
- Подтвердите Ваш выбор пола, нажав и удерживая 2 секунды ⏎.

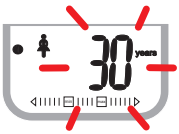
RU

2/ Выбор роста (от 100 до 220 см)

- Если Ваш рост выше 165 см, нажмите и удерживайте 2 секунды ⊞ до появления обозначения Вашего роста.
- Если Ваш рост ниже 165 см, нажмите и удерживайте 2 секунды ⊟ до появления обозначения Вашего роста.
- Подтвердите Ваш выбор роста, нажав и удерживая 2 секунды ⏎.

3/ Выбор возраста

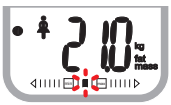
- Если Вы старше 30 лет, нажмите и удерживайте 2 секунды ⊞ до появления обозначения Вашего возраста.
- Если Вы младше 30 лет, нажмите и удерживайте 2 секунды ⊟ до появления обозначения Вашего возраста
- Подтвердите Ваш выбор возраста, нажав и удерживая 2 секунды ENTER.



4/ Ваш вес каждый раз отображается заново.

5/ Ваша жировая масса отображается в Кг.

6/ Горизонтальная шкала с делениями указывает на уровень вашей жировой массы относительно индивидуально определенных для Вас границ (согласно вашим возрасту - росту - полу). Если весы присваивают Вам уже занятую ячейку памяти, смотрите ***Особый случай*****, страница 78.**



RU

2 – Система автоматического распознавания пользователя

Ваши весы оснащены системой автоматического распознавания пользователя.

При первом взвешивании Вам необходимо сохранить в памяти личные данные (смотрите предыдущий раздел).

При последующих взвешиваниях весы Вас автоматически распознают.

Встаньте на весы и выполняйте последовательности **действий I и II, приведенные на страницах 3-4.**

Особый случай

В случае если у 2 пользователей вес практически одинаковый или если Ваш скачок в весе очень значительный, весы Вас не распознают и предложат Вам повторно ввести Ваш номер

Спустившись с весов Вам следует:

– если весы предлагают Вам опять ввести в память Ваши данные, несмотря на то, что вы это уже сделали: нажмите и удерживайте2 секунды CLEAR, затем − или + (графический символ) пока не увидите на дисплее свою ячейку памяти. После этого нажмите на ENTER чтобы подтвердить Ваш выбор.

– если весы неправильно определили Вашу ячейку памяти: нажмите и удерживайте2 секунды − или + пока не увидите на дисплее свою ячейку памяти. После этого нажмите на ENTER чтобы подтвердить Ваш выбор.

– если Вы - новый пользователь, выберите первую свободную ячейку памяти, чтобы сохранить Ваши личные данные. В случае если все ячейки заняты, нужно очистить одну из ячеек **(смотрите страницу 79, пункт 4).**

RU

3 – Сведения о жировой массе

Весы отображают Вашу жировую массу в кг.

Ваша жировая масса отображается также на графике, где показываются Ваши личные границы "хорошего самочувствия" (расчитанные на основании Вашего пола, возраста и роста).

Цель состоит в том, чтобы точной и индивидуальной форме показать положение Вашей жировой массы по отношению к Вашим мини и макси пределам.

Если показатель Вашей жировой массы находится ниже минимального предела, Вам, без сомнения, следует увеличить жировую массу, поскольку она является важным запасом энергии в Вашем организме.

Если Ваши жировая и мышечная массы уравновешены, продолжайте и дальше следить за Вашим весом.

У Вас избыток жировой массы? Измените Ваш рацион питания и/или занимайтесь физической деятельностью.

Если показатель Вашей жировой массы превышает максимальный предел, Вам необходимо быстро поменять привычки, поскольку Вы подвергаете опасности Ваше здоровье.

4 – Очистка Памяти

Вся память занята.

➔ **выполняйте последовательность действий I, а затем III, приведенных на страницах 3 и 4**

1)Чтобы очистить Вашу ячейку памяти:

При высвечивании Ваших личных данных, нажмите и удерживайте 10 секунд CLEAR . Появляется сообщение "**Clr**" и раздаются 3 звуковых сигнала.

2) Чтобы очистить чужую ячейку памяти:

При высвечивании Ваших личных данных, нажмите и удерживайте 2 секунды ⊕ для ⊖ зполучения доступа к ячейке, память которой нужно стереть, а затем нажмите и удерживайте 10 секунд CLEAR . Появляется сообщение "Clr" и раздаются 3 звуковых сигнала.
кунди CLEAR. . Появява се съобщение „**Clr**" и се чуват 3 звукови сигнала.

RU

3) Чтобы изменить параметры Вашей ячейки памяти :

(изменение возраста или роста)

При высвечивании Ваших личных данных, нажмите и удерживайте 2 секунды CLEAR для получения доступа к Вашей ячейке памяти.
Затем следуйте рекомендациям раздела **"ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ - Выбор параметров", страница 76.**

Специальные сообщения

Сообщения/ Ситуации	Действия/Решения
	Нагрузка выше максимального предела в 160 кг. ➔ **Не превышайте максимального предела**.
	Прибору нужно, чтобы Вы спустились с весов для продолжения последовательности ➔ **Спуститесь с весов.**
	1) Все ячейки памяти заняты ➔ смотрите раздел « Очистка памяти » **страница 79** **2) Вас не распознали.** ➔ Выберите вашу ячейку памяти и рост, для этого нажмите и удерживайте 2 секунды ⊞, а затем нажмите и удерживайте 2 секунды кнопку ⏎.
	Смотрите **страницу 2**
	Вас распознали, неправильно определив вашу ячейку памяти: смотрите **“Особый случай”, на странице 78.**
	Вы нажимаете на кнопку, но прибор не реагирует. **1) Весы обнаруживают другое нажатие, отличное от Вашего.** ➔ Убедитесь в том, что: - нажатие происходит одним пальцем - Вы не опираетесь на весы - весы не находятся в зажатом положении - весы хорошо стоят на полу или **2) Вы слишком легко нажали на кнопку** ➔ удерживайте палец на кнопке на протяжение 2 секунд

RU

Участие в защите окружающей среды!

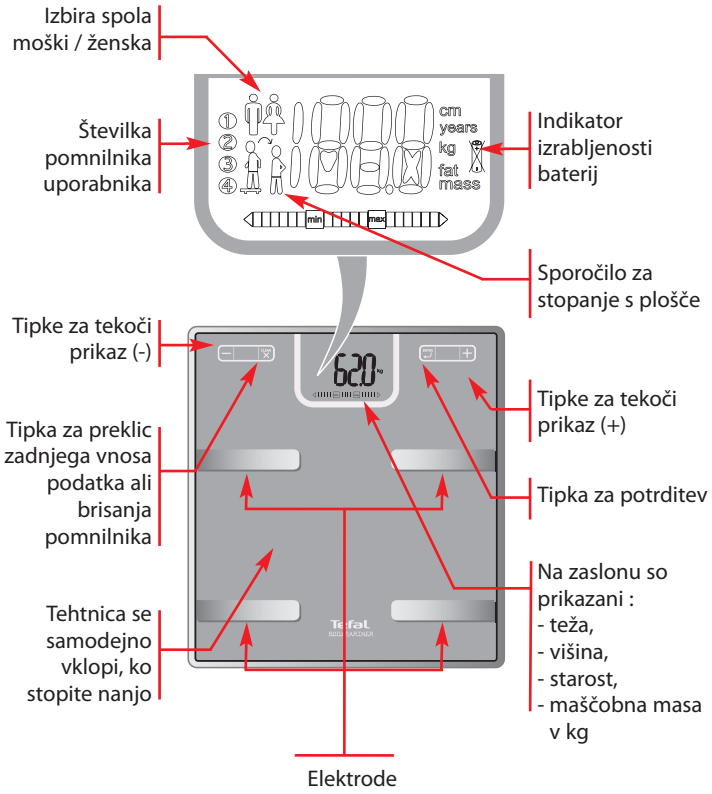
ⓘ Ваш прибор содержит большое количество деталей, которые могут быть повторно использованы.

➲ Доставьте Ваш прибор в специальный пункт по сбору приборов вышедших из употребелния или, за не имением такового, обратитесь в уполномоченный сервисный центр.

RU

Različne risbe služijo samo kot ilustracija značilnosti **BODYPARTNER** in ne odražajo vedno dejanskega stanja.

Opis



SL

Nov pristop h kontroliranju teže

Za boljše obvladovanje telesne teže in videza je pomembno, da poznate svojo **zgradbo telesa** (voda, mišice, kosti in maščobna masa).
Mišice in maščobna masa, ki v glavnem sestavljajo težo, so nujno potrebne za življenje in morajo biti enakomerno razporejene. Porazdelitev se razlikuje glede na spol, starost in velikost.
Mišice omogočajo izvajanje telesnih dejavnosti, dviganje predmetov, premikanje brez težav. Večja kot je mišična masa, več energije se porabi in s tem omogoča lažje obvladovanje teže.
Maščobna masa služi kot izolacija, zaščita in rezervna energija. Je inertna in shranjuje odvečne kalorije v primeru, da pojeste več, kot porabite. Fizična aktivnost omogoča njeno zmanjšanje, sedeč način življenja pa jo povečuje.
Velika količina maščobne mase predstavlja nevarnost za zdravje (kardiovaskularno tveganje, holesterol …).

V okviru dietnega režima vam bo **BODYPARTNER** pomagal nadzirati izgubo maščobne mase, hkrati pa bo poskrbel za to, da obdržite mišično maso. Slaba prehrana lahko dejansko povzroči izgubo mišične mase. Mišice so namreč tiste, ki porabijo energijo.
Če izgubljamo mišice, porabimo manj kalorij in telo začne skladiščiti maščobo. Zato ni mogoča trajna izguba maščobne mase brez ohranjanja mišične mase.
BODYPARTNER omogoča upravljanje vašega dietnega režima in trajno obvladovanje telesnega ravnotežja.

SL

Da bi naprava dajala kar najboljše rezultate, morate izvajati telesno meritev vedno pod enakimi pogoji:
– **obvezno z bosimi nogami** (neposreden stik s kožo). Noge morajo biti suhe in pravilno nameščene na elektrode (glejte 2. stran). Pozor: če je koža na stopalih preveč poroženela, so meritve lahko napačne.
– po možnosti **enkrat na teden**, takoj ko vstanete (da se ne bi upoštevala nihanja teže čez dan, do katerih prihaja zaradi prehranjevanja, prebave ali fizične dejavnosti).
– **1/4 ure po vstajanju**, zato da se voda, ki jo vsebuje vaše telo, porazdeli v spodnje okončine.
Pomembno je tudi preveriti, da ni nobenega stika med nogama (bedra, kolena, meči) in med podplatoma. Po potrebi med nogi namestite kos papirja.

Merilno načelo

Ko stopite na ploščo z bosimi nogami, prenesejo elektrode v notranjost

telesa električen tok zelo šibke jakosti.
Tok, ki se prenaša z ene noge na drugo, naleti na težave pri prehodu skozi maščobo.
Upornost telesa, imenovana tudi bioelektrična impedanca, se spreminja glede na spol, starost in velikost uporabnika in omogoča določanje maščobne mase in njenih mejnih vrednosti.
Naprava ne predstavlja nobene nevarnosti, saj deluje na zelo šibek tok (4 baterije po 1,5 V).
Vendar pa lahko v naslednjih primerih pride do nepravilnih meritev:
– oseba ima temperaturo,
– otroci mlajši od 6 let (naprava ni umerjena za vrednosti izpod te starosti),
– noseča ženska (vendar brez nevarnosti),
– oseba pod dializo, oseba z edemi na nogah, oseba, ki boleha za dismorfijo.

Varnostni ukrepi pri uporabi

- **BTehtanje vedno izvajajte na trdih in ravnih tleh. Ne tehtajte se na tapisonu ali preprogi.**
- **Ko stopite na tehtnico, poskušajte stati čimbolj pri miru.**
- **Med programiranjem ne premikajte naprave.**
- **Pozor, pri menjavi baterij se izgubijo podatki, shranjeni v pomnilniku.**
- **Pozor: Uporaba te naprave je prepovedana za uporabnike srčnega spodbujevalnika ali druge medicinske elektronske opreme, ker lahko zaradi električnega toka pride do motenj.**
- **Ta naprava ni medicinski pripomoček in ga ni dovoljeno uporabljati za določanje teže pri zdravniškem nadzoru, diagnozi ali zdravljenju.**

SL

Delovanje

Tehtnica se samodejno vklopi, ko stopite nanjo.

1 – Vnos podatkov

Da bi tehtnica lahko izračunala vaš delež telesne maščobe, vam pri prvem tehtanju dodeli spominsko mesto.
Določite vaše spol, višino in starost.

Stopite na ploščo in izvedite **zaporedje I – strani 3 in 4.**
Stopite s plošče, da se vaši telesni podatki shranijo v pomnilnik, in sledite

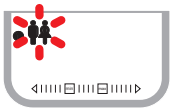
naslednjim napotkom:

Primer 30-letne ženske, visoke 165 cm

Vaši osebni podatki se samodejno shranijo na prvo prosto spominsko mestu, ki vam ga dodeli naprava.

1/ Izbira spola:

- Če ste ženska, pritiskajte 2 sekundi na ⊕.
- Če ste moški, pritiskajte 2 sekundi na ⊖.
- Potrdite izbiro, tako da 2 sekundi pritiskate na ENTER.

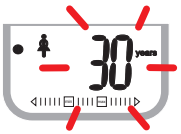


2/ Izbira velikosti (od 100 do 220 cm):

- Če ste višji od 165 cm, pritiskajte 2 sekundi na ⊕, da dosežete svojo velikost.
- Če ste nižji od 165 cm, pritiskajte 2 sekundi na ⊖, da dosežete svojo velikost.
- Potrdite izbiro, tako da 2 sekundi pritiskate na ENTER.

3/ Izbira starosti:

- Če ste starejši od 30 let, pritiskajte 2 sekundi na ⊕, da dosežete svojo starost.
- Če ste mlajši od 30 let, pritiskajte 2 sekundi na ⊖, da dosežete svojo starost.
- Potrdite izbiro, tako da 2 sekundi pritiskate na ENTER.

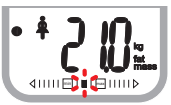


SL

4/ Znova se prikaže vaša teža.

5/ Delež telesne maščobe se prikaže v kilogramih.

6/ Vodoravna merilna skala prikazuje, kje na lestvici je vaš delež telesne maščobe glede na osebne nastavitve (skladno z vašimi starostjo, višino in spolom). Če vam tehtnica dodeli zasedeno spominsko mesto, si oglejte **Posamezen primer na 86. strani.**



2 – Sistem samodejnega prepoznavanja uporabnika

BODYPARTNER je opremljen s sistemom za samodejno prepoznavanje uporabnika.
Pri prvem tehtanju morate shraniti svoje osebne podatke v pomnilnik (glejte prejšnji odstavek).
Pri nadaljnjih tehtanjih vas **BODYPARTNER** samodejno prepozna.
Stopite na ploščo in izvedite **zaporedje I in II – strani 3 in 4**.

Posamezen primer

V primeru, da imata 2 uporabnika približno enako težo ali da je vaše odstopanje teže nenormalno veliko, vas **BODYPARTNER** prosi, da potrdite svojo pomnilniško številko.

V takem primeru, ko stopite s plošče:

– Če vam tehtnica ponudi ponoven vnos podatkov, čeprav so ti že vneseni na enem od spominskih mest, dve sekundi pridržite gumb CLEAR, nato gumb ⊖ ali ⊕, dokler se ne prikaže številka vašega spominskega mesta. Nato pritisnite gumb ENTER za potrditev izbire.

– Če vas tehtnica prepozna pod napačnim spominskim mestom, dve sekundi pridržite gumb ⊖ ali ⊕ , dokler se ne prikaže številka vašega spominskega mesta. Nato pritisnite gumb ENTER za potrditev izbire.

– Če ste nov uporabnik, izberite prvo prosto spominsko mesto. Če so vse številke zasedene, eno od njih izbrišite **(oglej si 87. stran, točka 4).**

SL

3 – Informacije o telesni maščobi

Delež telesne maščobe se prikaže v kilogramih.
Vašo maščobno maso prikazuje tudi grafični prikaz, ki redstavlja vaše mejne vrednosti za "dobro zdravstveno stanje" (izračunane glede na vaš spol, starost in velikost).
Cilj tega je, da se vam poda precizen in osebno prilagojen prikaz položaja vaše maščobne mase glede na vaše minimalne in maksimalne omejitvene vrednosti.

Vaša maščobna masa se nahaja pod minimalno mejno vrednostjo.
Nedvomno bi bilo dobro, da povečate svojo maščobno maso, ki predstavlja pomembno

energetsko rezervo telesa.
Vaša maščobna in mišična masa sta uravnoteženi, vendar še naprej nadzirajte svojo težo.

Imate preveč maščobne mase.
Spremenite svoje prehranjevalne navade in/ali se ukvarjajte z neko telesno dejavnostjo.

Vaša maščobna masa je presegla maksimalni merilni nivo.
Hitro spremenite svoje navade, saj ogrožate svoje zdravje.

4 – Brisanje spomina

Vsi pomnilniki so zasedeni.
➔ izvedite zaporedje I, nato III, strani 3 in 4 :

1) Brisanje pomnilnika:
Po prikazu vaših osebnih podatkov pritiskajte 10 sekund na ⊠ . Prikaže se sporočilo "**Clr**" in zaslišijo se 3 piski. Ponovno stopite na ploščo, da se registrirate.

2) Brisanje pomnilnika, ki ni vaš:
Po prikazu vaših osebnih podatkov pritiskajte 2 sekundi na ⊞ ali ⊟ , da dosežete pomnilnik, ki ga želite izbrisati, nato pa pritiskajte 10 sekund na ⊠. Prikaže se sporočilo "**Clr**" in zaslišijo se 3 piski.

SL

3) Spreminjanje parametrov vašega pomnilnika: (spreminjanje starosti ali velikosti)
Po prikazu vaših osebnih podatkov pritiskajte 2 sekundi na ⊠. in prišli boste do podatkov svojega pomnilnika.
Izvedite enak postopek kot v točki **"DELOVANJE – Vnos podatkov", 84. strani.**

Posebna sporočila

Sporočila / Situacije	Dejanja / Rešitve
	Obremenitev je večja od maksimalne nosilnosti 160 kg. ➔ **Ne prekoračite maksimalne nosilnosti.**
	Da bi se lahko nadaljevalo zaporedje, zahteva naprava, da stopite s plošče. ➔ Stopite s plošče.
	1) Vsi pomnilniki so zasedeni. ➔ Oglejte si razdelek »Brisanje spomina« **na 87. strani.** **2) Tehtnica vas ne prepozna.** ➔ Izberite svoji številko spominskega mesta in višino tako, da dve sekundi pridržite gumb ⊕, nato pa dve sekundi še tipko ↵.
	Glejte **2. stran.**
	Tehtnica vas prepozna pod drugo številko: oglejte si **Posamezen primer** **na 86. strani.**
	Pritisnili ste na tipko, da bi shranili svoje podatke, vendar **BODYPARTNER** ne reagira. **1) BODYPARTNER je zaznal pritisk, ki ga ne povzroča vaš prst.** ➔ Prepričajte se: – da se pritiskanje izvaja samo z enim prstom, – da se ne naslanjate na ploščo, – da plošča ni ukleščena, – da je **BODYPARTNER** postavljen na tla. **2) Premalo časa ste pritiskali na tipko.** ➔ S prstom 2 sekundi pritiskajte na tipko.

SL

Environment protection first!

ⓘ Your appliance contains valuable materials which can be recovered or recycled.

➲ Leave it at a local civic waste collection point.

SL

Малюнки в цьому керівництві з використання приладу призначені для ілюстрації його характеристик і можуть дещо відрізнятися від реального приладу.

Опис

UK

Поради щодо контролю за вагою

Для найкращого контролю за вагою і фігурою, дуже важливо знати з яких **компонентів складається Ваше тіло**(води, м'язів, кісткової тканини і жиру). М'язова маса і жир, з яких в основному складається наша вага, є необхідними для життя і повинні перебувати в правильному співвідношенні. Це співвідношення залежить від статі, віку і зросту. М'язи дозволяють нам займатися фізичною діяльністю, піднімати предмети, пересуватися без зусиль. Чим значніше мускульна маса, тим більше вона споживає енергії і дозволяє контролювати вагу.
Жирова маса виконує роль ізоляційного матеріалу, захисту і запасу енергії. Вона інертна і накопичує надмірні калорії у разі, якщо Ви їсте більше, ніж споживаєте. Фізична діяльність сприяє скороченню жирової маси, а малорухомий спосіб життя - навпаки її збільшенню. Якщо маса жиру занадто велика, вона стає небезпечною для здоров'я(ризик виникнення серцево-судинних захворювань, холестирин і так далі).

Режим **BODYPARTNER** дозволяє Вам контролювати втрату жирової маси, зберігаючи при цьому м'язову масу. Неправильно збалансований режим харчування може привести до атрофії м'язів. Адже саме м'язи споживають енергію. При втраті м'язової маси спалюється менше калорій і організм накопичує жир. Не буває тривалої втрати жирової маси із збереженням мускульної маси. **BODYPARTNER** дозволить Вам відрегулювати режим харчування і зберігати рівновагу в організмі тривалий час.

Для того, щоб прилад давав найбільш точну інформацію, необхідно робити виміри в одних і тих самих умовах:

- **обов'язково ставайте на платформу ваг босими ногами**(прямий контакт із шкірою). Ноги мають бути сухими і повинні добре стояти на електродах, дивіться **сторінку 2**.
  Увага, якщо на ногах багато мозолів, вимір може бути неточним.
- виміри краще робити **один раз в тиждень зранку** (щоб не враховувати коливань ваги впродовж дня, пов'язаних із харчуванням, травленням і фізичною діяльністю людини)
- **1/4 години після подйому для того**, щоб вода, що міститься у Вашому організмі розподілилася по нижніх кінцівках. Важливо переконатися також в тому, що ні Ваші гомілки(стегна, коліна, литки) ні ноги не торкаються одна одної. У разі потреби між ногами можна покласти листок паперу.

UK

Принцип вимірювання

Коли Ви стаєте на платформу ваг босими ногами, електричний струм дуже малої інтенсивності передається в середину тіла електродами. Цей струм, що передається з однієї ноги в іншу стикається з перешкодами при проходженні через шар жиру. Цей опір тіла, що називається біоелектричним опором, залежить від статі, віку, зросту користувача і дозволяє визначити масу жиру і його межі.

Даний прилад не представляє ніякої небезпеки, оскільки в ньому використовується дуже мала сила струму(4 батарейки по 1,5 В).

Проте існує ризик неточного виміру в нижчеприведених випадках:

- у людини лихоманка
- діти молодше 6 років(прилад не призначений для дітей молодше 6 років)
- вагітні жінки(безпечно)
- особи, що знаходяться на діалізі, страждають від набряків на ногах і люди з дисморфізмом

Застережні заходи при

- **Завжди здійснюйте зважування на твердій рівній підлозі. Не зважуйтесь на килимовому покритті або на килимі**
- **Ставши на ваги, намагайтесь не рухатися.**
- **Не пересувайте прилад, здійснюючи маніпуляції з кнопками**
- **Увага: при заміні батарейок вся інформація, збережена в пам'яті, буде втрачена**
- **Увага: людям з сердечними стимуляторами або іншими електронними медичними апаратами забороняється користуватися даним приладом щоб уникнути ризику перебою в роботі, пов'язаного з дією електричного струму.**
- **Даний прилад не є медичним, його не слід використовувати для визначення ваги з метою проведення медичного огляду діагностики чи лікування.**

UK

Функціонування

Ваги включаються автоматично, коли на них стають.

1 – Вибір параметрів

При першому зважуванні, щоб ваги могли визначити об'єм Вашої жирової маси, Вам присвоюється окрема комірка пам’яті.

Вам потрібно зазначити вашу стать, зріст та вік.

Встаньте на ваги і виконуйте **послідовність дій I, приведену на**

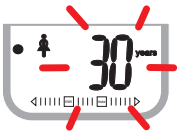
сторінках 3-4.
Ви спустилися з ваг. Щоб зберегти Ваші особисті дані в пам'яті слідуйте нижченаведеним рекомендаціям:

Приклад: жінка віком 30 років із зростом 165 см
Ваші дані автоматично фіксуються у першій вільній комірці пам'яті, якій присвоюється певний номер.

1/ Вибір статі :
- якщо Ви - жінка, натисніть і утримуйте 2 секунди ⊕.
- якщо Ви - чоловік, натисніть і утримуйте 2 секунди ⊖.
- Підтвердіть Ваш вибір статі, натиснувши і утримуючи 2 секунди ENTER.

2/ Вибір зросту (від 100 до 220 см)
- Якщо Ваш зріст вище 165 см, натисніть і утримуйте 2 секунди ⊕ до появи позначення Вашого зросту.
- Якщо Ваш зріст нижче 165 см, натисніть і утримуйте 2 секунди ⊖ до появи позначення Вашого зросту.
- Підтвердіть Ваш вибір зросту, натиснувши і утримуючи 2 секунди(графічний символ ENTER.

3/ Вибір віку
- Якщо Ви старше 30 років, натисніть і утримуйте 2 секунди ⊕ до появи позначення Вашого віку.
- Якщо Ви молодше 30 років, натисніть і утримуйте 2 секунди ⊖ до появи позначення Вашого віку
- Підтвердіть Ваш вибір віку, натиснувши і утримуючи 2 секунди (графічний символ) ENTER.



UK

4/ Ваша вага щоразу висвічується заново.

5/ Жирова маса висвічується в Кг.

6/ Горизонтальна шкала з поділками показує рівень Вашої жирової маси відносно індивідуально визначених для вас меж (відповідно до ваших віку – зросту - статі). Якщо ваги призначили Вам комірку пам'яті, яка вже зайнята, дивіться розділ ***Особовий випадок*****, сторінка 94.**

2 – Система автоматичного розпізнавання користувача

Ваші ваги оснащені системою автоматичного розпізнавання користувача

При першому зважуванні Вам необхідно зберегти в пам'яті Ваші особисті дані (дивіться попередній розділ)

При наступних зважуваннях ваги Вас автоматично розпізнають

Станьте на ваги і виконуйте **послідовності дій I і II, наведені на сторінках 3-4.**

Особовий випадок

У випадку якщо у 2 користувачів вага практично однакова, або якщо Ваш стрибок у вазі дуже значний, ваги Вас не розпізнають і запропонують Вам повторно ввести Ваш номер.

Зійшовши з ваг Вам слід:

– якщо ваги пропонують Вам ввести в пам'ять Ваші дані, хоча Ви це вже зробили: натисніть та утримуйте впродовж 2 секунд CLEAR, потім −, або +, аж поки не побачите на дисплеї свою комірку пам'яті. Після цього натисніть на ENTER щоб підтвердити Ваш вибір.

UK

– якщо ваги неправильно визначили Вашу комірку пам'яті: натисніть та утримуйте впродовж 2 секунд − або +, аж поки не побачите на дисплеї Вашу комірку пам'яті. Після цього натисніть на ENTER щоб підтвердити Ваш вибір.

– Якщо Ви - новий користувач, виберіть першу вільну комірку пам'яті, щоб зберегти Ваші параметри. У випадку, якщо всі комірки зайняті, очистіть одну з комірок **(дивитися сторінку 95, пункт4)**.

3 – Дані про жирову масу

Ваги показують вашу жирову масу в кг.

Ваша жирова маса відображається також на графіку, де показуються

Ваші особисті межі "хорошого самопочуття"(розраховані на підставі Ваших статі віку і зросту).
Ціль полягає в тому, щоб у точній та індивідуальній формі показати положення Вашої жирової маси по відношенню до Ваших міні та максі меж.

Якщо показник Вашої жирової маси знаходиться нижче мінімальної межі, Вам, без сумніву, слід збільшити жирову масу, оскільки вона є важливим запасом енергії в Вашому організмі.

Якщо Ваші жирова і м'язова маси урівноважені, продовжуйте і далі стежити за Вашою вагою.

У Вас надлишок жирової маси? Змініть Ваш раціон харчування і/або займайтеся фізичною діяльністю.

Якщо показник Вашої жирової маси перевищує максимальну межу, Вам необхідно швидко поміняти звички, оскільки Ви наражаєте на небезпеку Ваше Здоров'я.

4 – Очищення Пам’яті

Вся пам'ять зайнята

➔ **виконуйте послідовності дій I, а потім III, приведені на сторінках 3 і 4**

UK

1) Щоб очистити Вашу комірку пам'яті

При висвічуванні Ваших особистих даних, натисніть і утримуйте 10 секунд CLEAR . З'являється повідомлення " **Clr**" і лунають 3 звукові сигнали

2) 2) Щоб очистити чужу комірку пам'яті

При висвічуванні Ваших особистих даних, натисніть і утримуйте 2 секунди ⊕ для ⊖ отримання доступу до тої комірки пам'яті, яку треба очистити, а потім натисніть і утримуйте 10 секунд CLEAR . З'являється повідомлення " **Clr**" і лунають 3 звукові сигнали.

3) Щоб змінити параметри Вашої комірки пам'яті (зміна віку чи зросту)

При висвічуванні Ваших особистих даних, натисніть і утримуйте 2 секунди [CLEAR] для отримання доступу до Вашого елементу пам'яті.

Потім слідуйте рекомендації розділу **"ФУНКЦІОНУВАННЯ - Вибір параметрів", сторінка 92.**

Спеціальні повідомлення

Повідомлення/ Ситуації	Дії/Рішення
	Навантаження вище максимальної межі в 160 кг ➔ **Не перевищуйте максимальної межі.**
	Приладу треба, щоб Ви спустилися з ваг для продовження послідовності ➔ **Спустіться з ваг**
	1) Всі комірки пам'яті зайняті. ➔ дивіться розділ " Очищення Пам'яті " **сторінка 95** **2) Вас не розпізнали.** ➔ Виберіть Вашу комірку пам'яті і зріст. Для цього натисніть і утримуйте 2 секунди [+] а потім натисніть і утримуйте 2 секунди кнопку [ENTER].
	Дивіться **сторінку 2**
	Вас розпізнали, проте неправильно визначили комірку пам'яті : дивіться ***"Особовий випадок"*, сторінка 94.**
	Ви натискаєте на кнопку, але прилад не реагує. **1) Ваги відчувають інше натиснення, інше, ніж Ваше.** ➔ Переконайтеся в тому, що : – натиснення відбувається одним пальцем – Ви не спираєтеся на ваги – ваги не знаходяться в затиснутому положенні – ваги добре стоять на підлозі чи **2) Ви занадто легко натиснули на кнопку** ➔ утримуйте палець на кнопці на протяг 2 секунд

UK

Участь в захисті довкілля!

① Ваш прилад містить велику кількість деталей, які можуть бути повторно використані.

➲ Привезіть Ваш прилад в спеціальний пункт по збору приладів що вийшли з використання або, за відсутністю такого, зверніться в сервісний центр.

UK

TEFAL/T-FAL INTERNATIONAL GUARANTEE

Date of purchase : ..... / Date d'achat / Fecha de compra / Data da compra / Data d'acquisto / Kaufdatum / Aankoopdatum / Købsdato / Inköpsdatum / Kjøpsdato / Ostopäivä / Data zakupu / Data vânzării / Ișigijimo data/ Ostukuupäev / Datum nakupa / Sorozatszám / Dátum nákupu / Pirkuma datums / Datum Kupovine/ Datum kupnje / Data cumpărării / Datum nákupu / Tarikh pembelian / Tanggal pembelian / Ngày mua hàng / Satın alma tarihi / Дата продажи / Дата продажу / Дата на закупуване / Датум на купување / Сатылған мерзімі / Ημερομηνία αγοράς /Գնման օրը /**วันที่ซื้อ /** 購買日期 /購入日/구입일자/ تاريخ خريد /تاريخ الشراء

Product reference : ..... / Référence du produit / Referencia producto / Nome do produto / tipo de prodotto / Typnummer des Gerätes / Artikelnummer van het apparaat / Referencenummer / Produktreferens / Artikkelnummer / Tuotenumero / referencja produktu / Model / Gaminio numeris / Toote viitenumber / Tip aparata / Vásárlás kelte / Typ výrobku / Produkta atsauces numurs / Model proizvoda / Oznaka proizvoda / Cod produs / Produk rujukan / Referensi produk / Mã sản phẩm/ Ürün kodu / Модель/ Модель / Модел на уреда / Μοδελ / Κωδικός προϊόντος / Մոդել / **รุ่นผลิตภัณฑ์ /** 產品模型 /製品レファレンス番号/제품명/ مرجع كامل محصول / مرجع المنتج الكامل

Retailer name & address: ..... / Nom et adresse du vendeur / Nombre y dirección del proveedor / Nome e endereço do revendedor / Nome e indirizzo delnegozzio / Name und Anschrift des Händlers / Naam en adres van de dealer / Forhandler navn & adresse / Återförsäljarens namn och adress / Forhandler navn og adresse / Jälleenmyyjän nimi ja osoite / nazwa i adres sprzedawcy / Numele şi adresa vânzătorului / Parduotuvės pavadinimas ir adresas / Müüja kauplus ja aadress / Naziv in naslov trgovine / Tipusszám / Názov a adresa predajcu / Veikala nosaukums un adrese / Naziv i adresa maloprodaje / Naziv i adresa prodavca / Naziv i adresa prodajnog mjesta / Nume şi adresă vânzător / Název a adresa prodejce / Nama dan alamat peruncit / Nama Toko Penjual dan alamat / Tên và địa chỉ cửa hàng bán/ Satıcı firmanın adı ve adresi / Название и адрес продавца / Назва і адреса продавця / Търговки обект / Назив и адреса на продавницата / Сатушының аты және мекен-жайы / Επωνυμία και διεύθυνση καταστήματος / Վաճառողի անվանումը և հասցեն / **ชื่อและที่อยู่ของห้าง/ร้านที่ซื้อ /** 零售商的店名和地址/販売店の名前、住所/소매점 이름과 주소/ اسم بائع التجزئة و عنوانه / نام و آدرس خرده فروش

Distributor stamp/Cachet distributeur /Distribuidor sello / Carimbo do revendedor / Timbro del negozzio / Händlerstempel / Stempel van de dealer / Forhandler stempel / Återförsäljarens stämpel / Forhandler stempel / Jälleenmyyjän leima / pieczęć sprzedawcy / Ştampila vânzătoruluí / Antspaudas / Tempel / Žig trgovine / Eladó neve, címe/ Razitko predajcu / Zīmogs / Pečat maloprodaje/ Pečat prodavca / Pečat prodajnog mjesta / Ştampila vânzătoruluí/ Razitko prodejce/ Cap peruncit / Cap dari Toko Penjual / Cửa hàng bán đóng dấu/ Satıcı Firmanın Kaşesi / Печать продавца / Печатка продавця / Печат на търговския обект / Печат на продавницата / Сатушының мөрі / Σφραγίδα καταστήματος / Վաճառողի կնիքը / **ตราประทับของห้าง/ร้านที่ซื้อ /** 零售商的盖印 /販売店印/소매점 직인/ مهر خرده فروش / ختم بائع التجزئة

.....

EN	p. 02 + 05	Consumer Service & Accessories ordering	44 845 725 85 88	www.tefal.co.uk
PL	p. 02 + 12		+ 48 801 300 421	www.tefal.pl
CS	p. 02 + 20		+ 420 222 31712 7	www.tefal.cz
HU	p. 02 + 27		+ 36 1801 84 34	www.tefal.hu
SK	p. 02 + 35		+ 421 4488 71 24	www.tefal.sk
RO	p. 02 + 42		+ 40 (21) 233.13.45	www.tefal.ro
SR	p. 02 + 51			www.yu.tefal.com
HR	p. 02 + 58		+ 385 1 3015 294	www.tefal.com.hr
BG	p. 02 + 65		+ 070 010 218	www.tefal.bg
RU	p. 05 + 73		+ 40 213 10 34 47	www.tefal.com.ru
SL	p. 05 + 82		+ 386 22 50 9230	www.tefal.si
UK	p. 05 + 90		+38 044 417 64 13	www.tefal.com.ru

www.tefal.com

Ref. 2015900544-02 – 08/12